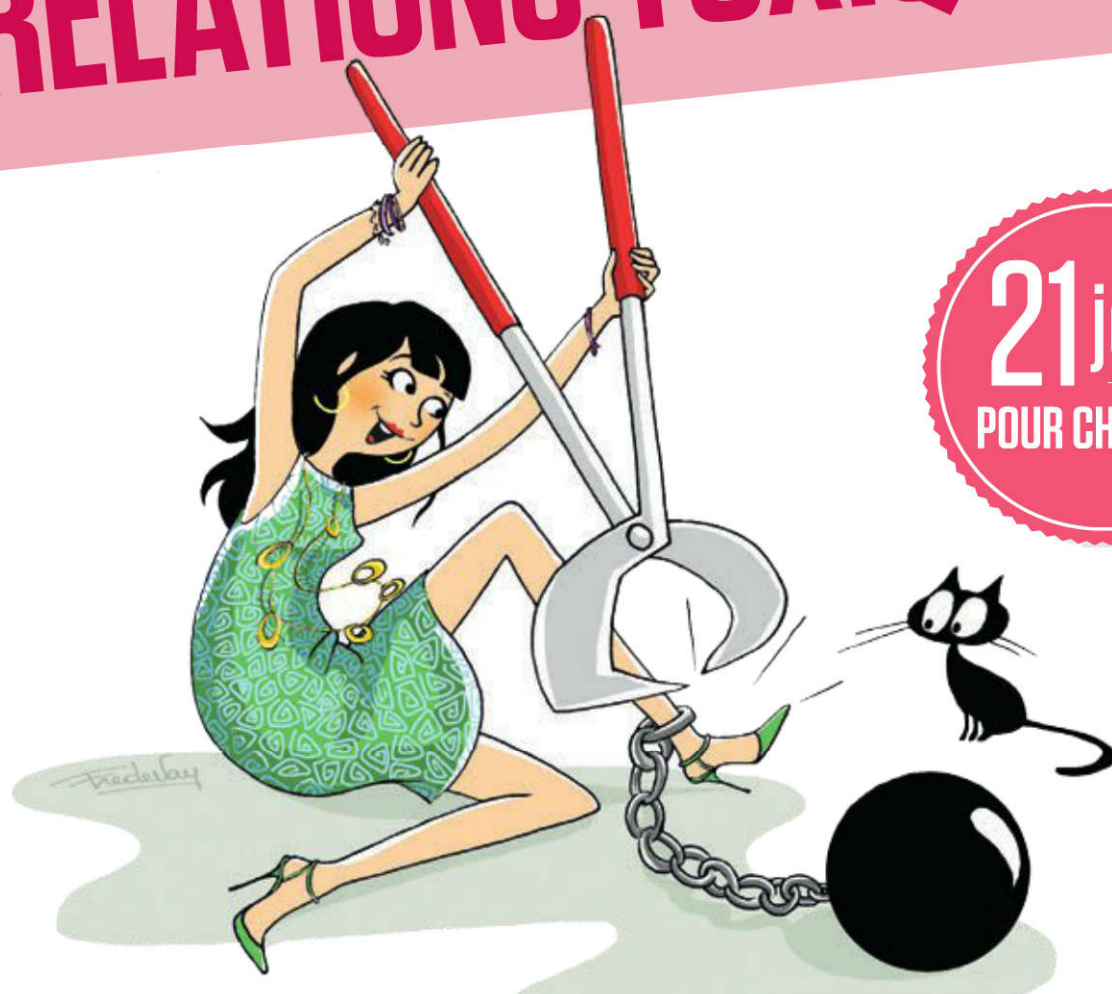


Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

J'ARRÊTE LES

MARION BLIQUE

RELATIONS TOXIQUES !



21 jours
★
POUR CHANGER

« Comprendre sa “mécanique émotionnelle” est un enjeu citoyen qui devrait être reconnu d'intérêt public. » Thomas d'Ansembourg

« Un livre nécessaire » Préface de Guy Corneau

EYROLLES

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Vous avez l'impression de toujours tomber sur le « mauvais » partenaire ? Votre chef s'avère être un(e) manipulateur(trice) ? La toxicité s'immisce bien souvent dans nos relations et la reconnaître est compliqué tant les signes qui doivent nous alerter sont subtils et mouvants.

Marion Blique vous propose de dénouer les fils qui tissent vos relations pour mieux comprendre ce qu'elles cachent. Elle vous aide à identifier les différents styles relationnels, ceux qui vous conviennent le mieux, et à débusquer la toxicité et la dépendance affective en vous donnant des outils pour les transformer.

21 jours
pour créer des liens
sains et harmonieux

- **21 jours de travail personnel** pour mettre à plat vos relations.
- **Des exercices et des tests** pour savoir quel est votre style relationnel.
- **Des éclairages** pour prendre du recul et vous accompagner dans votre démarche de changement.
- **Des synthèses quotidiennes** pour assimiler les idées-forces.

Cet ouvrage vous permet de briser le cercle vicieux des relations toxiques pour mieux vous en libérer et nouer des relations saines.



Installée aux États-Unis, **Marion Blique** est psychologue clinicienne. Passionnée, elle partage les dernières découvertes thérapeutiques d'outre-Atlantique, à travers sa pratique en cabinet et ses formations : psychologie énergétique, neurosciences, EFT et psychothérapie du lien.

www.editions-eyrolles.com

J'ARRÊTE LES RELATIONS TOXIQUES !

Groupe Eyrolles

61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

La collection « J'arrête de... » est dirigée par Anne Ghesquière,
fondatrice du magazine FemininBio.com, pour mieux vivre sa vie !

Dans la même collection :

J'arrête de stresser !, Patrick Amar et Silvia André

J'arrête d'avoir peur !, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont

J'arrête de procrastiner !, Diane Ballonad Rolland

J'arrête de (me) juger !, Olivier Clerc

J'arrête d'être jaloux(se) !, Bernard Geberowicz

J'arrête d'être hyperconnecté !, Catherine Lejealle

J'arrête la malbouffe !, Marion Kaplan

J'arrête de râler ! L'intégrale, Christine Lewicki

J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint) !,
Christine Lewicki et Florence Leroy

J'arrête d'être débordée !, Barbara Meyer et Isabelle Neveux

J'arrête de m'épuiser !, Marlène Schiappa et Cédric Bruguière

J'arrête le superflu !, Joanne Tatham

Illustrations originales : Frédérique Vayssières

Création de maquette : Hung Ho Thanh

Mise en pages : STDI

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016
ISBN : 978-2-212-56135-7

Marion Blique
Préface de Guy Corneau

J'ARRÊTE LES RELATIONS TOXIQUES !

21 jours pour créer des liens
sains et harmonieux

EYROLLES

Remerciements

À David, sans son amour, son soutien inconditionnel et constant, ce livre n'aurait pu voir le jour.

À tous ceux qui sont apparus magiquement en chemin pour m'aider à finaliser ce premier manuscrit : Isabelle Méténier, Adeline Macé, Catherine Balance.

Et bien sûr à Anne Ghesquière et à Gwenaëlle Painvin pour m'avoir fait confiance ainsi qu'un grand merci à Isabelle Chave ainsi qu'à toute l'équipe d'Eyrolles.

Et une immense gratitude envers tous ceux qui aujourd'hui explorent le champ du relationnel, que ce soit dans le domaine de la psychologie ou des neurosciences. Ils tracent le chemin permettant enfin aux hommes d'apprendre à vivre en paix et à mieux s'aimer.

Préface

Un livre nécessaire

Il n'y a pas de joie humaine sans pacification des relations significatives de nos vies. Pour arriver à une telle pacification intérieure, la compréhension de nos formes d'attachement est essentielle. De même, il est important de saisir combien certains liens sont toxiques et jusqu'à quel point cette toxicité vient souvent des deux partenaires à la fois. C'est que nos réactions de peur et de contrôle nous amènent à nous tendre l'un à l'autre des miroirs déformants. À quoi servent ces connaissances sur le rôle des émotions et des formes d'attachement dans nos rapports ? La réponse est simple : à créer des relations riches et satisfaisantes.

Le livre de Marion Blique est clair et concis. Pour peu que l'on accepte de réfléchir et de faire les exercices que l'auteure propose en chemin, il rend possible en quelques semaines la prise de conscience des programmations qui nous obligent à répéter les mêmes scénarios insatisfaisants. Il permet aussi de commencer à les désactiver, nous amenant à faire des choix plus réjouissants. Bref, c'est un livre nécessaire !

Guy Corneau

Sommaire

Remerciements	IV
Préface	V
Introduction	1
Préliminaires	5

Semaine 1

Je comprends les styles relationnels	9
Jour 1 La relation sécure ou les vertus de l'attachement	12
Jour 2 Je vis la proximité comme une menace : l'Évitant(e)	21
Jour 3 J'ai peur de perdre l'autre : le (la) Fusionnel(le)	28
Jour 4 Va-t'en mais surtout ne m'abandonne pas : le (la) Chaotique ..	36
Jour 5 Quand mon style relationnel rencontre celui de l'autre	44
Jour 6 Je découvre mes trois cerveaux	53
Jour 7 Mes besoins relationnels sont-ils différents si je suis un homme ou une femme ?	61
Bilan Semaine 1	69

Semaine 2

Je débusque la toxicité dans mes relations	71
Jour 8 Le rôle essentiel de mes émotions dans ma vie relationnelle ..	73
Jour 9 Je prends conscience de mes croyances inconscientes	86
Jour 10 Suis-je contrôlant(e) ou victime ?	94
Jour 11 Je suis confronté(e) à un pervers narcissique	102
Jour 12 Je repère les différents types d'agression	114

Jour 13 Je reconnais les modes de communication toxiques	125
Jour 14 Lorsque partir devient la seule solution	133
Bilan Semaine 2	139

Semaine 3

Je construis des relations saines	141
Jour 15 Comment réussir ma relation amoureuse	142
Jour 16 Je développe ma compétence émotionnelle	151
Jour 17 J'ose poser des limites claires	160
Jour 18 J'apprends à accueillir et à résoudre les conflits	168
Jour 19 Je réapprends à créer une communication attentive et respectueuse	177
Jour 20 Je privilégie le lien et l'intimité	183
Jour 21 Je vis des relations saines et harmonieuses	191
Conclusion	197
Bibliographie	199

Introduction

Vous avez déjà sans doute entendu des personnes dire autour de vous :

« Je n'ai pas de chance, je tombe toujours sur des hommes qui ne sont pas prêts à s'engager ! »

« Je trimalle trop de problèmes pour oser me lancer dans une relation, encore moins avoir des enfants. Je ne veux surtout pas reproduire le couple de mes parents ! »

« Moi, je ne crois pas que l'on puisse être amoureux toute sa vie. Dès que l'on habite ensemble, c'est le commencement de la fin, la cohabitation, les enfants, ça tue l'amour et la passion ! »

« Je ne supporte plus ma belle-mère, elle me contrôle et m'a encore fait des réflexions sur mon poids devant tout le monde à un dîner de famille ! »

Les relations sont pour beaucoup d'entre nous un grand mystère. Elles l'ont été pour moi durant très longtemps. Elles me semblaient alors une zone d'incompétence et d'échec qui me plongeait dans un sentiment profond d'impuissance et de frustration. Plus encore, j'éprouvais face à ces difficultés une immense souffrance car je désirais au plus profond de moi, comme la plupart d'entre nous, créer des liens forts et aimants. Or, souvent, ces relations aboutissaient à des ruptures, sans que je parvienne toujours à mettre le doigt sur ce qui n'allait pas.

« C'est la faute de l'autre. »

Alors bien sûr, j'en voulais aux autres : c'était de leur faute, je n'avais pas choisi la bonne personne, qui avait des problèmes ou avait changé au cours du temps. Ou bien encore, je niais les problèmes : tout allait bien, mes relations n'étaient pas pires que celles de la moyenne des gens. Je faisais semblant d'être heureuse, en me contentant de relations médiocres, qui ne me convenaient pas.

Je minimisais ma détresse intérieure et, lorsque le conflit ou la rupture survenaient, je me disais que ce n'était pas grave, que j'allais me débrouiller. Être seule était peut-être finalement la meilleure solution. Vive l'autonomie et l'indépendance !

Il m'arrivait aussi de me juger et de me blâmer moi-même pour mon incapacité à créer de bonnes relations. Je me sentais nulle, incompétente en la matière, il m'arrivait même de me dire que « ça » n'était pas pour moi. Entamant ma énième tranche de thérapie, je doutais toutefois de pouvoir « réparer » (je ne savais pas quoi au juste d'ailleurs) ou acquérir l'aisance suffisante pour conduire ma vie sur les routes, parfois sinueuses, des relations... Les miennes avaient tellement souvent mené à des impasses !

Et pourtant, au cours de ces dix dernières années, une succession d'événements, de rencontres, de découvertes en psychologie et en neurosciences m'a permis de porter un nouvel éclairage sur la nature même des relations qui nous lient aux autres et la manière dont elles se constituent. Tous ces apports m'ont été des outils précieux pour construire ces liens, les maintenir et les réparer lorsqu'il y avait une rupture.

Ce sont tous ces éléments que je voudrais partager avec vous au fil de ce livre. Une sorte de table d'orientation utile pour se comprendre et construire avec confiance de nouvelles relations plus vivantes, durables et satisfaisantes.

Comment repérer si nous avons des relations toxiques ?

Elles s'accompagnent presque toujours d'une baisse d'énergie, de signaux d'anxiété. Les situations conflictuelles, les crises et les disputes se multiplient, accompagnées d'une sensation de malaise. Nous nous sentons pris au piège, confus et troublés : qui a tort, qui a raison ? Clarté et vérité s'estompent et nous nous isolons de plus en plus, tout en nous sentant coupables, bloqués, honteux, piégés, prisonniers, sombrant de plus en plus dans l'impuissance. Il est difficile de percevoir ce qui a fait basculer la relation, si prometteuse au départ, car les processus sont sournois et peu détectables.

Régulièrement, la presse évoque des histoires qui mettent en scène des pervers narcissiques, ces maîtres manipulateurs, et leurs victimes. Ils semblent évoluer loin de nos vies et pourtant... entrer en relation déclenche souvent en nous des mécanismes similaires ! C'est une question de degré, mais les mécanismes sont fondamentalement les mêmes. Bien que nous n'en ayons pas conscience, c'est nous parfois qui, sous l'emprise d'une émotion que nous n'avons pas appris à gérer, nous conduisons de manière hostile, parfois diamétralement opposée à notre

nature profonde : le gentil devient critique, la tendre se mue en harpie... Et nous nous surprenons à saboter une intimité précieuse, dévoilant des aspects de nous que nous ne soupçonnions pas, ou à blâmer l'autre pour tout ce qui ne va pas.

Ce livre parle de la toxicité relationnelle de tous les jours, celle qui passe presque inaperçue et qui est considérée comme normale tant elle se dissimule sous des modes et des formes d'interactions devenues habituelles et quotidiennes – sans doute parce que nous les banalisons. On explose, on dit des petits mensonges, on reproche, on juge, on fait semblant pour plaire, on joue des jeux, on manipule, on ne dit pas ce que l'on pense, on ne pose pas de limites, on évite les conflits, on accepte l'inacceptable, on nie les évidences, on feint que tout va bien, on somatise son mal-être, on s'empêche d'exprimer certaines émotions, on est froid et distant, on s'accroche aux autres, on dépend d'eux, on les envahit, on les rejette... Comme vous le voyez, la liste est longue.

Parler ouvertement de tout ceci, accepter de reconnaître que nombre de relations (les nôtres ou celles autour de nous) contiennent des éléments toxiques est un grand pas en avant. En effet, la plupart du temps tout ceci reste caché, car les relations toxiques sont soit totalement inconscientes, soit empreintes de honte, de secret, de peur, d'obligation, d'une menace sourde d'exclusion ou de culpabilité. Elles émergent dans l'intimité des couples et des familles, cachées du regard des voisins, des amis ou de la famille, derrière les portes closes des bureaux, dans les institutions et les systèmes qui abolissent toute liberté d'expression personnelle. Lorsque les drames ou les séparations surviennent, on est ébahis de ne pas avoir deviné, on s'étonne que la personne n'ait pas osé en parler, même à ses proches. On entend souvent dire lors de drames ou, plus fréquemment, de divorces : « Il avait l'air si gentil... Comment a-t-il pu partir aussi brutalement ? », « C'était un couple qui avait l'air de si bien s'entendre... Jamais je n'aurais cru... ».

Nous reproduisons les schémas mis en place pendant notre enfance : depuis le style d'attachement à notre mère, jusqu'aux schémas que nous avons observés autour de nous, dans le couple de nos parents, à l'école, en famille. Lorsque ces relations ont été bonnes, nous nous en sortons pas trop mal ; dans le cas contraire, nous pensons, à tort le plus souvent, que nous allons pouvoir faire autrement et qu'elles aboutiront à un résultat différent.

Ce qui est le plus surprenant c'est que l'on ne nous a jamais enseigné comment aimer, créer des relations, interagir et communiquer avec les autres. En réalité, nous n'avons pas été dotés d'un réel mode d'emploi relationnel ! C'est pourquoi, nous allons accepter, pendant ces 21 jours, de devenir observateur de nous-mêmes, plus encore de nous-mêmes en situation relationnelle. Être en relation n'est pas si simple pour la plupart d'entre nous. Nous allons tenter de comprendre l'origine de nos comportements, de nos choix de partenaire, observer nos déclencheurs émotionnels, les modes opérationnels que nous avons mis en place.

Nous allons profiter de ces trois semaines pour débusquer et mettre en lumière toutes les stratégies toxiques que nous utilisons pour les remplacer par de nouvelles manières d'être et de communiquer. Ainsi, nous créerons des liens plus solides et gratifiants car plus authentiques, vrais et apaisants, au sens propre de « qui apportent la paix. »

Le défi va consister à passer d'un mode réactif inconscient à un mode créatif conscient. Quitter un mode de fonctionnement réactionnel, qui s'active automatiquement en une fraction de seconde, pour pouvoir appuyer sur la touche « Pause » et ainsi choisir une meilleure manière de répondre, d'agir, de nous exprimer, de vivre nos relations : voilà le challenge que se propose de relever ce livre. La durée de cette pause diminuera très certainement avec le temps et, petit à petit, la mise en place de nouveaux schémas relationnels sera possible.

Chaque jour offrira, au-delà de l'information, des exemples, des exercices et des outils à utiliser dans votre propre vie. Les petits changements proposés dans ce livre, même minuscules, jour après jour, vont vous mener, à l'issue des 21 jours, et au-delà bien entendu, à des changements notables. Si vous corrigez la trajectoire de votre GPS un peu chaque jour, vous arriverez à une tout autre destination. Nous allons donc mettre l'accent sur les petites choses que nous avons le pouvoir de changer dans notre vie de tous les jours. Pour ce faire, nous vous proposons de vous munir d'un petit cahier qui vous permettra de faire les exercices proposés et de le conserver tout au long de votre parcours et même après si vous le souhaitez...

Enfin, cet ouvrage s'adresse à vous tous, quelle que soit la relation que vous voulez transformer, couple, parent-enfant, amis, collègues, les mêmes schémas se répètent. Et bien sûr quelle que soit votre orientation sexuelle.

Préliminaires

Avant de commencer ce parcours, trois attitudes sont absolument essentielles :

- Accepter d'observer pendant 21 jours comment nous nous comportons dans nos relations.
- Rester bienveillant avec nous-mêmes durant ce processus : nous allons demander à notre petite voix intérieure, celle qui souvent nous critique et paralyse notre progression tant elle a peur du changement, de se relaxer pendant ces 21 jours pour nous permettre justement de nous transformer. Nous verrons que critiquer les autres est une forme de toxicité mais le faire vis-à-vis de soi l'est également.
- Reconnaître que nous agissons très souvent inconsciemment et décider de devenir 100 % responsables de la qualité des relations que nous créons, donc de prendre conscience de qui nous sommes !

Deux obstacles peuvent nous empêcher de progresser.

Refuser notre responsabilité

Nous nous enfonçons dans une position sans vouloir en démordre ; nous avons raison et nous justifions à tout prix notre position, nos actes et nos pensées. Il faut que l'autre entreprenne une thérapie, qu'il change, qu'il arrête son comportement destructif. Nous sommes victimes et innocents !

En fait, les situations et les relations sont faites d'une interdépendance complexe, d'un mécanisme subtil dans lequel nos programmes inconscients et ceux des personnes avec lesquelles nous sommes en relation viennent parfaitement s'imbriquer. Pas de bourreau sans sa victime.

Nous n'allons prendre position ni pour l'un ni pour l'autre, mais voir comment reconnaître nos stratégies inconscientes et les modifier. Cela suffit très souvent à désamorcer nos comportements relationnels dysfonctionnels. L'engrenage habituel se grippera.

Si j'accepte d'être responsable à 100 % de la qualité de mes relations, cela veut dire que l'autre a 0 % de responsabilité ! Pas d'accord. Je veux que cela soit 50 %- 50 % ! En fait il faut que chacun prenne 100 % de responsabilité de ses actions.

Ignorer les problèmes

Il m'arrive très souvent de recevoir des personnes prises dans des relations abusives, que ce soit émotionnellement ou physiquement. Elles se plaignent d'être menacées, bousculées, humiliées, même giflées et leurs enfants subissent souvent le même traitement. Mais lorsque nous arrivons au moment où il va falloir agir, partir, poser des limites, se protéger, soi et sa famille, elles font volte-face et une autre facette de leur personnalité apparaît : finalement, les choses ne sont pas si tragiques que cela, ce n'est pas tout le temps, le conjoint a des bons côtés. Il est gentil et aimant, sait parfois être tendre, travaille dur pour offrir une vie confortable à sa famille. Et puis, il a eu une enfance difficile...

Il y a des aspects ou des moments de nos vies et de nous-mêmes que nous ne voulons pas regarder en face ; nous nions leur intensité et leur impact, nous enfouissons nos ressentis. Changer nous fait peur. Ce sont des stratégies inconscientes qui nous servent à rester dans notre « monde », car changer nous semble insurmontable. Rester dans nos habitudes reste, malgré tout, la seule solution envisageable, car notre peur de changer est forte, très forte, bien plus que nous ne pouvons l'imaginer.

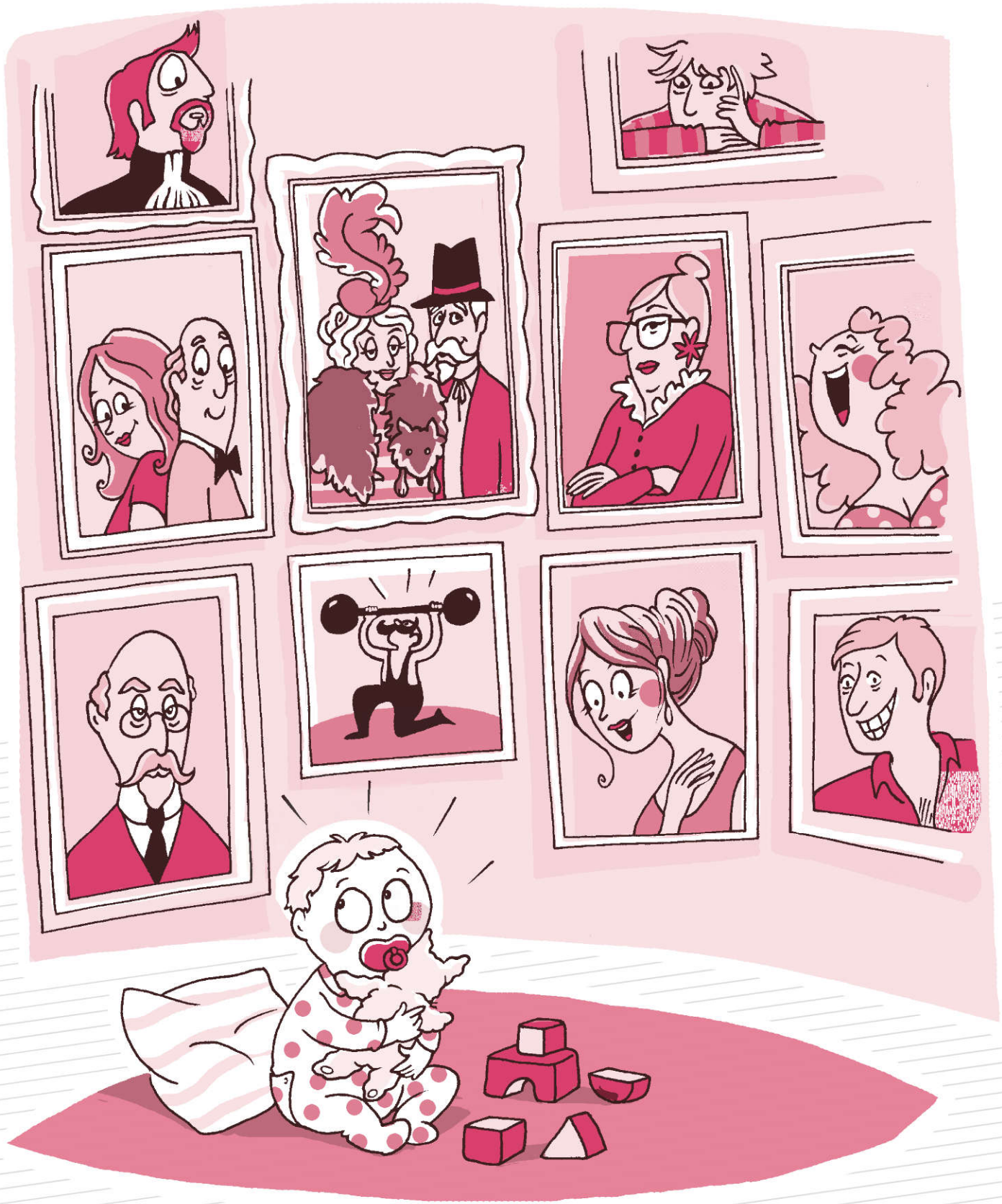
Pourtant, pour qu'une relation évolue, la seule personne qui puisse faire quelque chose, c'est nous-mêmes...

Nous ne pouvons pas changer les autres mais nous pouvons changer qui nous sommes intérieurement, apprendre à mieux comprendre et à mieux gérer nos ressentis et nos émotions pour pouvoir mieux choisir les actes que nous posons, les modes d'interaction que nous allons privilégier.

Mise en garde importante

Les personnalités perverses narcissiques, les maîtres manipulateurs et les sociopathes se remettent rarement en question et ne recherchent habituellement pas d'aide thérapeutique ; ils atterrissent parfois dans le cabinet d'un psy entraînés par leur partenaire ou suite à un mandat légal. Ce livre ne s'adresse pas aux pathologies graves. Certaines personnes veulent consciemment faire du mal aux autres et les détruire. Si vous découvrez au cours de ce livre un grand niveau de toxicité dans vos relations, je vous encourage absolument à rechercher une aide extérieure¹. Ne les affrontez pas vous-même car vous pourriez vous mettre en danger ; enregistrez les faits et surtout sortez de votre isolement et mettez-vous en sûreté auprès d'un soutien extérieur et légal. Les violences physiques, émotionnelles ou verbales ne devraient jamais être tolérées, quels qu'en soient les déclencheurs !

1. En cas de besoin, vous pouvez contacter le 39 19 ou sosfemmes.com.



SEMAINE 1

Je comprends
les styles relationnels

Il n'y a pas si longtemps, je ne savais pas ce que j'allais partager avec vous aujourd'hui dans cette première partie. J'avais, tout comme vous, remarqué que certaines personnes autour de moi avaient une certaine aisance relationnelle. Tout leur réussissait et elles avaient fait, me semblait-il, les « bons choix » : conjoint stable avec lequel elles avaient fondé des relations qui semblaient tenir la route au cours du temps malgré les petites anicroches traditionnelles. Elles avaient su évoluer ensemble et semblaient toujours autant apprécier la présence de l'autre. Était-ce cela l'amour ? Relations de travail harmonieuses, tribus familiales soudées et riches d'aventures, amitiés qui perduraient dans le temps malgré les éloignements et les différences, autant d'ingrédients mystérieux sans lesquels il est difficile de construire des relations stables, saines, heureuses, épanouies et pleines de vitalité.

Ces dix dernières années, une série de découvertes nous a permis de mieux comprendre ces fameux ingrédients. Alors partons à leur découverte !

Qui n'a pas fait l'expérience d'échanger un regard intense et amoureux avec quelqu'un. Cette impression à la fois de nous fondre dans l'autre et de nous sentir pleinement exister dans cet instant. Les poèmes et les chansons d'amour l'expriment très souvent mais c'est peut-être aussi une expérience fondamentale que nous retrouvons dans toute relation. De plus en plus, les découvertes sur le fonctionnement du cerveau nous montrent que nous sommes des êtres naturellement sociables, « câblés » pour nous construire dans la relation à l'autre, conçus pour aimer et être aimés, pour être traversés d'émotions qui vont activer notre physiologie, le tout dans une chorégraphie complexe que nous allons essayer de comprendre.

Commençons par le commencement, c'est-à-dire le rôle de nos premiers liens affectifs, et surtout leur impact sur notre vie d'adulte. Beaucoup de recherches récentes semblent indiquer que l'empreinte de notre première relation, souvent celle à notre mère ou à la personne qui en tenait lieu, affectera la manière dont nous serons en lien tout au long de notre vie.

C'est à John Bowlby, médecin et psychiatre-psychanalyste anglais, que nous devons cette découverte. En effet, en 1942, il est intrigué par les comportements d'enfants séparés de leurs familles pendant la guerre. Délinquance, problèmes divers lui font réaliser que la rupture du lien familial a des répercussions psychologiques et physiques graves. Inspiré par les travaux d'un éthologue, Konrad Lorenz, qui étudiait l'empreinte des oisillons sur leur mère, Bowlby, aidé de sa collègue Mary Ainsworth, décide de se pencher sur le lien mère-enfant.

Ils observent dans son laboratoire les réactions de bébés entre 11 et 18 mois alors que leur mère s'absente en les laissant avec un étranger, puis leurs réactions lorsqu'ils sont seuls, puis lorsqu'ils la retrouvent après cette brève séparation, le tout dans un environnement totalement nouveau. Cette expérience lui permet de mettre au jour quatre modes relationnels : Sécure, Fusionnel, Évitant, Chaotique.

Depuis lors, bien des études¹ ont abouti à la même conclusion : nous développons tous un style d'attachement à la personne qui s'occupe de nous dans notre toute petite enfance :

- le style « sécure » concernerait 50 % de la population ;
- le style « évitant » : 25 % ;
- le style « fusionnel » : 20 % (« anxieux » ou « préoccupé » en jargon psy) ;
- le style « chaotique » : 5 % (« désorganisé » en jargon psy).

Alors partons vite à leur découverte !

1. C. Hazan et P. R. Shaver, « *Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process* », *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1987, p. 511-524.

JOUR 1

La relation sécure ou les vertus de l'attachement

« Une relation est un miroir dans lequel vous pouvez vous découvrir¹. »

Jiddu Krishnamurti

Le premier attachement avec la personne qui s'occupe de nous, en général notre mère, nous permet, dès les premiers mois de la vie, d'éprouver en nous un sentiment de sécurité, de confiance en soi et en l'autre. Cette personne nous aide aussi à développer notre capacité à nous apaiser intérieurement. Une fois cette sécurité bien en place, nous pouvons commencer, vers 8 mois, à nous éloigner peu à peu de notre « figure d'attachement » et à explorer en toute confiance notre environnement, ayant forgé une sécurité intérieure.

Ces premiers liens influenceront ceux que nous formerons par la suite, même à l'âge adulte, et en particulier le lien amoureux.

1. *Le Sens du bonheur*, Seuil, 2006.



Naissance à l'amour

Noé est un petit bébé de quelques mois. Sa maman, Aurélie, vient de le nourrir et de le changer. Il est repu et apaisé. Dans les bras d'Aurélie, il gigote, agite ses bras et ses jambes de plaisir et sa maman gazouille avec lui ; il fixe le visage de sa mère et semble répondre à ses sourires. Elle lui chantonne une chanson qu'elle invente pour lui, ils sont seuls au monde. Adulte, Noé rencontre une femme dont il tombe amoureux. Il se sent heureux, libre d'exister avec elle comme il le souhaite ; il aime sentir sa proximité tout en se sentant en sécurité si elle s'éloigne quelques jours pour son travail. Il garde de son premier lien avec sa mère une sérénité et une sécurité intérieure qui l'accompagnent encore aujourd'hui.

Si nous sommes spectateurs de cette scène, nous sommes les témoins d'une communication subtile mais si intense que notre seule présence semble intrusive. Vous avez déjà ressenti cela, n'est-ce pas ? Nous avons tous une personne qui nous a porté pendant neuf mois ou qui s'est occupée de nous lorsque nous étions bébé. Ce premier lien, nous ne l'oublierons jamais, il est inscrit dans notre chair.

Ce confort émotionnel que Noé ressent est créé par la bulle relationnelle qu'il forme avec sa mère lors de ces précieux instants. Cette bulle, presque palpable, nourrie par ces échanges de sourires, de vocalisations, de regards et de gestes tendres, restera à jamais gravée en lui. Ce sont ces réminiscences de bien-être, déjà mémorisées dans notre cerveau, qui permettent une connexion heureuse à un nouveau lien amoureux. Le bien-être ressenti par le petit bébé Noé est intense, et il recherchera, adulte, à activer les mêmes connexions neuronales. On le voit donc : tout ce qui a été ressenti dans la petite enfance s'imprime dans notre cerveau sous forme de sensations. Elles sont activement recherchées et reconnues lorsqu'elles surviennent.

C'est dans le lien qu'un bébé va se développer, faire l'expérience de ses premières communications (d'abord non verbales), apprendre à s'apaiser, à faire confiance, à être compris, entendu, son image reflétée par celui de sa mère. C'est dans ce lien primordial et essentiel que la personnalité de l'enfant va se construire et évoluer. Noé, dans sa relation avec Aurélie, nourrie de sécurité et d'amour, va pouvoir se tourner vers d'autres expériences, oser d'autres liens, développer des relations stables et sereines.



Le coin des sciences

Notre incroyable cerveau

L'enfant naît avec 100 000 milliards de neurones, qui ne sont alors pas connectés les uns aux autres. C'est grâce à la première relation que tous les circuits se mettent en place petit à petit. On sait maintenant que le contact physique, la voix, le toucher, une bonne écoute des besoins de l'enfant et la présence de la mère vont lui permettre de construire des réseaux qui transmettent l'information du cerveau au reste de l'organisme. Cela lui permet aussi d'apprendre à gérer le stress et les émotions fortes. Le fonctionnement cognitif et affectif de l'enfant va se développer au sein de ce creuset relationnel.

Liens d'attachement et relations sécurées

Ces premiers liens sont essentiels pour comprendre la façon dont nous évoluons dans notre vie car ils nous permettent de développer :

- le sentiment d'être en sécurité, de développer une sorte de paix intérieure ;
- la confiance en soi, dans les autres et dans le monde, car la mère va répondre de manière adéquate et consistante aux appels et aux besoins de son enfant ;

- la capacité de nous apaiser et de réguler nos émotions car la mère en calmant son bébé crée des circuits d'apaisement dans son corps et son cerveau ;
- la liberté et le désir d'explorer l'environnement, c'est-à-dire de devenir autonome, car la mère va encourager et faciliter l'exploration tout en étant là si son enfant a besoin d'être rassuré.

Tous ces atouts vont contribuer à créer une bonne résilience aux stress et aux difficultés inévitables qui jalonnent nos vies.

Arrêtons-nous quelques instants sur les qualités sécures. Elles sont importantes car elles vont nous permettre de modéliser une relation saine et autonome. Vous les connaissez tous : le boulanger toujours de bonne humeur, souriant et heureux de faire son pain ; le voisin qui a le cœur sur la main et est toujours prêt à vous aider, sans pour autant être intrusif ; l'amie à l'écoute qui sait entendre et être là : de chaque moment passé avec elle, on ressort grandi, apaisé et compris ; le conjoint patient et décontracté qui initie le mouvement mais sait aussi suivre et s'adapter car, pour lui, les choses ne sont pas compliquées, c'est si rassurant !



Le coin de l'expert

Ces relations d'attachement se maintiennent-elles tout au long de notre vie ?

En général oui, mais certains événements peuvent les transformer. Entre 70 et 75 % des personnes gardent le même style d'attachement ; 20 à 25 % changent.

Qu'est-ce qui nous prédispose à un style plus qu'à un autre ?

Il y a une convergence de facteurs : certaines dispositions génétiques, notre constitution physique, notre tempérament, des expériences intra-utérines, des facteurs émotionnels chez la mère pendant la gestation, des dispositions innées et d'autres acquises au cours du temps.

Pouvons-nous transformer notre style d'attachement ?

La bonne nouvelle c'est que oui ! Un partenaire « sécure » va stabiliser un attachement « insécure ». En revanche, des événements traumatiques exceptionnels peuvent aussi déstabiliser un attachement « sécure ».

Comment reconnaître un partenaire sécure

J'ARRÊTE
LES RELATIONS
TOXIQUES !

- Il peut facilement communiquer ses besoins.
- Il perçoit et répond à ceux de son conjoint, son collègue, son ami.
- Il ne cloisonne pas ses sphères d'activités.
- Il gère bien les conflits et est capable de faire des compromis.
- Il pardonne facilement et rapidement.
- Il a une grande souplesse mentale.
- Il a une bonne communication : claire, sans manipulation.
- Il est à l'aise dans l'intimité, la proximité avec l'autre et n'a pas besoin de poser des limites trop rigides.
- Il traite les autres avec respect et admiration car il reconnaît leur valeur.
- Il sait qu'il peut toujours améliorer ses relations.
- Il répond avec sensibilité à la détresse et vérifie de temps à autre si vous avez besoin de lui.
- Il n'interfère pas, aide l'autre de manière discrète, ce qui lui laisse le pouvoir et l'initiative. Il sait déléguer sans sous-estimer son pouvoir.
- Il encourage l'autre.
- Il voit l'intimité et la sexualité comme une seule et même chose.

N'est-ce pas ce que nous cherchons tous ? Le problème est que si notre relation n'a pas été sécurisante, si nous n'avons pas pu installer en nous cette sérénité durant notre toute petite enfance, dans l'expérience de notre premier lien, nous allons vouloir que ce soit les autres, nos partenaires, nos enfants, nos collègues, nos amis, qui nous sécurisent et nous rassurent à tout moment. C'est là l'origine même du contrôle !



Le coin des sciences

Nous sommes d'abord des êtres en relation

Grâce aux dernières avancées technologiques, IRM entre autres, nous pouvons expliquer scientifiquement ce qui se passe dans ces moments privilégiés du début de la vie et leur impact sur nos destinées. Nous sommes donc certains aujourd'hui, grâce aux neurosciences, que toutes nos relations sont régies par notre cerveau qui est un organe social. .../...

La grande découverte est, donc, que nous sommes d'abord des êtres sociaux, conçus, dès l'origine, pour être en relation : un être humain isolé ne peut survivre. À notre naissance, nous dépendons totalement d'un autre. Le cerveau du bébé pèse environ 400 g à la naissance et 1 000 g à 2 ans ! Pendant cette période cruciale de dépendance totale, il va tisser l'ensemble de ses réseaux neuronaux et développer son cerveau émotionnel. Le petit d'homme a l'enfance la plus longue de tous les mammifères et celle-ci s'allonge de plus en plus avec l'évolution. Le bébé naît relativement prématuré (s'il naissait plus tard, sa tête ne passerait plus par le col de l'utérus tant son cerveau s'est développé au cours de l'évolution). Il ne peut pas marcher avant 1 an, dépendant totalement de ses parents pour sa survie physique et sa sécurité.

L'homme, dès le départ, est conçu pour établir un lien aimant et sécurisant, émotionnellement satisfaisant. Répondre à ses besoins de survie physique ne suffit pas. Il lui faut une autre personne pour l'aimer, l'écouter, le comprendre dans un jeu de miroir où il se construit.

Grâce à la plasticité de notre cerveau et les différents outils et techniques partagées au cours de ces 21 jours, nous allons devenir plus conscients de notre mode de relation (souvent inconscient) et amorcer notre transformation vers des relations satisfaisantes.

Alors... continuons dans les prochains jours à explorer comment les styles d'attachement se mettent en place et surtout comment ils évoluent dans le temps.



J'observe le monde qui m'entoure

La relation maman-bébé

Prenez le temps d'observer dans le métro, dans un train, un parc, dans votre entourage, un bébé et sa mère. Le va-et-vient non verbal, l'effet miroir, l'imitation, le sourire, comment les émotions sont exprimées par chacun. Comment la communication s'établit.

La mère est-elle pressée et irritée ? Comment le jeune enfant réagit-il et répond-il aux interactions avec sa mère – ou sa nourrice. Comment parle-t-elle et explique-t-elle au jeune enfant ? Est-elle punitive ? Douce ? Attentive ?

La relation de couple

Observez un couple dans un restaurant.

Se regardent-ils, se parlent-ils ? Ont-ils l'air de s'ennuyer, d'échanger, de discuter passionnément ? Se sourient-ils, rient-ils ensemble ? Ont-ils l'air complice ?

Que ressentez-vous en les regardant ?

Dans ces deux cas, essayez de percevoir cette bulle invisible et impalpable d'intimité et de connexion, celle qui dit que les amoureux sont seuls au monde.



Je plonge dans mes souvenirs

Avez-vous des photos, des films ou des vidéos de vous bébé avec votre maman ou la personne qui vous a élevé(e) ?

- Quelle est votre première réaction ? Qu'est-ce qui vous plaît dans cette photo ? Que ressentez-vous ? Comment vous appelait-elle, vous surnommait-elle ?
- Vous souvenez-vous de son parfum, de ses gestes, de sa voix ? Comment votre mère (ou la personne qui s'occupait de vous, nourrice, grand-mère, grande sœur) était-elle avec vous ? Se cantonnait-elle aux besoins physiques : bains, repas, change, propreté ?
- Était-elle présente et disponible émotionnellement, pour jouer, faire des câlins, attentive au rythme de son bébé : c'est-à-dire le nourrir à la demande, ralentir son rythme pour prendre du temps, être à l'écoute ?
- Travaillait-elle ou restait-elle à la maison ? Combien de frères et sœurs étaient déjà là ?
- Regardez un album photo où vous êtes bébé, jusqu'à 2 ou 3 ans. S'est-il passé un événement particulier à cette période de votre vie (guerre, séparation, mort, maladie grave, etc.) ?
- Si vous êtes toujours en relation avec la personne qui vous a élevé(e), posez-lui des questions sur votre petite enfance. Comment étiez-vous ?

Gardez précieusement ces notes et ces informations car elles vous seront utiles dans quelques jours pour évaluer avec plus de certitude votre style d'attachement.



Le rendez-vous manqué

JOUR 1

Votre amoureux(se) doit vous appeler ce soir à 20 heures, cela fait un mois que vous vous connaissez. Il est 21 heures, le téléphone n'a toujours pas sonné.

1. Que vous dites-vous ?

- A. Il/elle a dû avoir un problème.
- B. Cela ne lui ressemble pas.
- C. J'en étais sûr(e).
- D. Il/elle ne m'aime pas.
- E. Il/elle est peut-être avec quelqu'un d'autre.
- F. Je lui ai déjà laissé plusieurs messages et je vais appeler son (sa) meilleur(e) ami(e) pour voir s'il/elle sait où il/elle est.

2. À 22 heures, toujours pas d'appel. Que vous dites-vous ?

- A. Vous vous couchez tranquillement avec une tisane et un bon polar.
- B. Vous continuez à lui envoyer des textos de plus en plus impatients.
- C. Vous décidez que le mieux est de rompre, il/elle n'est pas fiable.
- D. Vous vous en voulez, la dernière fois, vous avez peut-être trop insisté pour aller voir un film qui ne l'intéressait pas trop.
- E. Vous appelez votre meilleur(e) ami(e), très inquièt(e).
- F. Lorsque votre ami(e) vous appelle, vous le(la) traitez de tous les noms et êtes furieux(se).

Réponse

	Sécure	Fusionnel (le)	Distant(e)	Chaotique
1.	A – B	D – E	C	F
2.	A	B – D – E	C	E – F

Nous voyons que ce n'est pas si simple ! Nous allons continuer à explorer tout ceci dans les prochains chapitres.

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21



À retenir

Nous modélisons nos attachements sur notre premier lien (notre mère en général), qui est indispensable à notre survie physique et affective.

Nous développons tous un des quatre styles d'attachement : sécure, évitant, fusionnel ou chaotique.

Notre premier lien d'attachement doit installer en nous sécurité, estime de soi, confiance en soi, dans les autres, dans la vie, paix intérieure, capacité de s'apaiser et de contrôler nos émotions, envie d'explorer, de découvrir, ainsi qu'une bonne résilience !

JOUR 2

Je vis la proximité comme une menace : l'Évitant(e)



Un week-end en amoureux qui tourne au cauchemar

Christelle et Gérard ont finalement pu organiser un week-end en amoureux. Les enfants sont chez les grands-parents et ils ont réservé une chambre dans un beau gîte tranquille avec piscine pour se retrouver, en particulier sexuellement, car avec deux enfants en bas âge, il n'est pas toujours facile de créer des moments d'intimité.

À peine ont-ils pris la route que Gérard commence à s'énerver contre un conducteur qui roule trop lentement ; il finit par le doubler en l'insultant. Christelle n'est pas tranquille et une dispute éclate entre eux, qui va finir par gâcher leur week-end. Ils se font la tête durant deux jours sans pouvoir se réconcilier. Finis les projets de retrouvailles sexuelles et de plaisirs partagés !

Que s'est-il passé, alors que tous deux avaient consciemment envie de passer un super week-end ?

Nous sommes tous comme des icebergs. Une part de nous émerge, celle de nos pensées conscientes et, enfouis sous la surface, 95 % de pensées et de programmes inconscients, modelés sur nos premières relations et le style d'attachement que nous avons formé.

Alors plongeons-nous dans les premières expériences de Gérard...

JOUR 2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Ne pas demander ni sentir ses besoins

J'ARRÊTE
LES RELATIONS
TOXIQUES !

Les parents de Gérard tenaient un hôtel-restaurant et n'ont eu qu'un seul enfant. Leur principale préoccupation était leur travail. L'affaire qu'ils avaient achetée depuis une dizaine d'années marchait bien, mais tous deux travaillaient non-stop : son père en cuisine, sa mère s'occupait de l'accueil et de l'hôtel.

Ils habitaient un petit appartement au-dessus. Vite sortie de la maternité, la maman de Gérard a installé un petit berceau dans un coin du bureau et, avec son mari, se relayait pour s'occuper du nourrisson. Le médecin avait déconseillé de le nourrir au sein. En outre, les biberons étaient plus pratiques et libéraient la mère des contraintes des tétées. Le petit Gérard a donc vite fait ses nuits, pour le plus grand bonheur de ses parents, et surtout de sa mère. Les week-ends n'existaient pas, ni même les soirées. Les seuls jours de repos étaient le dimanche soir et le lundi. Gérard a grandi au rythme de l'hôtel, dans le bruit des couverts et les cris de la cuisine. On lui a appris très vite à ne pas déranger les adultes, à se faire tout petit, sage et silencieux. Lorsqu'il pleurait la nuit, on lui a vite signifié qu'il dérangeait, et il a d'ailleurs rapidement cessé de pleurer.

Alors, le petit Gérard a perdu l'habitude de demander ce dont il avait besoin, il a appris à se débrouiller seul, à ne pas compter sur les autres, à se calmer seul en suçant son pouce, à regarder des vidéos dans le bureau, à s'endormir seul dans l'appartement du haut. Il fallait qu'il s'adapte à l'environnement extérieur, qu'il oublie ses propres besoins, se conforme au rythme des autres. Il est devenu Évitant. Le lien à l'autre n'était pas sécure et il a appris à garder ses distances. Il a donc une « télécommande » virtuelle interne qu'il active pour garder l'autre à bonne distance, c'est-à-dire à une place acceptable pour lui.

À l'adolescence, il ne pouvait pas non plus recevoir trop d'amis, faire trop de bruit. L'hôtel était au centre des préoccupations de ses parents. Ils sont rarement venus le voir jouer dans l'équipe de foot. Ils n'avaient pas le temps. Donc, lorsqu'il est avec Christelle, ses vieilles peurs remontent et être trop proche dans une relation intime, dépendre de l'autre, l'effraie. Il n'a jamais appris à pouvoir compter sur quelqu'un d'autre que lui.

Proximité et intimité le rendent anxieux. Alors qu'il est en chemin vers ce week-end en amoureux, son énervement et ses émotions ont pris le

contrôle. Il est inconsciemment « activé ». La dispute permet à Gérard de régler un peu mieux la distance entre lui et sa femme, en l'éloignant. Une des fonctions de la colère est de repousser l'autre. Nous allons découvrir tout ceci au cours des prochains chapitres.



Test : Suis-je un(e) Évitant(e) ?

Cochez chaque fois que vous vous retrouvez dans un item parmi la liste suivante :

- ☐ 1. En cas de problème, vous préférez vous débrouiller tout(e) seul(e).
- ☐ 2. Si vous êtes triste, avez besoin de réconfort, vous allez vous isoler et cacher votre peine. Vous gérez cela tout(e) seul(e).
- ☐ 3. Vous minimisez votre besoin de contact et de proximité à l'autre (la possibilité d'être envahi(e) et la trop grande proximité vous rendent anxieux(se)).
- ☐ 4. Vous êtes très indépendant(e) et avez du mal à vous engager.
- ☐ 5. Vous faites tout pour vous distancier de l'autre : vous êtes ambigu(ë), vague. Vous aimez garder des secrets.
- ☐ 6. Vous n'êtes pas à l'écoute de l'autre lorsqu'il/elle s'exprime.
- ☐ 7. Vous avez du mal à montrer votre affection.
- ☐ 8. Vous êtes perfectionniste et voulez rencontrer un autre idéal : votre partenaire est-il/elle le bon ? Vous en doutez toujours un peu.
- ☐ 9. Vous n'exprimez pas toujours clairement vos intentions.
- ☐ 10. Vous posez des limites rigides et des règles strictes sur la manière de faire les choses.
- ☐ 11. Que l'autre ait besoin de vous vous est insupportable.
- ☐ 12. En cas de conflit, vous partez, explosez, rabaissez, critiquez votre partenaire.
- ☐ 13. Vous avez tendance à voir le négatif chez votre partenaire.
- ☐ 14. Vous partagez peu vos ressentis émotionnels.
- ☐ 15. Vous minimisez le besoin de contact physique et vous vous isolez physiquement et mentalement
- ☐ 16. Vous pouvez très facilement séparer sexualité et affection.

- ☐ 17. Vous pouvez occuper la position de victime ou de contrôlant.
- ☐ 18. Vous avez tendance à généraliser les problèmes pour vous défendre : « Tout le monde... » « La plupart de gens... » « En général... ».
- ☐ 19. Vous ne faites pas confiance aux autres.
- ☐ 20. Vous accentuez les traits négatifs de votre partenaire.

Entre 1 et 5 réponses, vous êtes un tout petit peu évitant.

Entre 5 et 10, vous avez une petite tendance à maintenir les autres à distance.

Entre 11 et 17, la proximité de l'autre est difficile pour vous et vous réactive.

D'où vient le style d'attachement « évitant » ?

Imaginez une mère étouffante ou intrusive, imposant ses désirs tout en ignorant les vôtres : vous allez tout faire pour la fuir et la maintenir à distance. Il en va de même pour une mère peu disponible, peu attentive à vos besoins ; vous allez petit à petit arrêter de compter sur elle et apprendre à vous débrouiller seul, à ne compter que sur vous. Ce sont souvent les scénarios qui se sont produits pour qu'un enfant développe un attachement évitant. C'est le moyen qu'il a trouvé pour ne pas souffrir d'une présence maternelle inadéquate. Cette défense s'est mise en place inconsciemment mais ces stratégies perdurent à l'âge adulte, malgré des efforts conscients. Ces premiers ancrages relationnels s'installent profondément et inconsciemment dans chacun de nous.

Savez-vous que les hommes ont tendance à être plus évitant que les femmes (voir jour 7) !



Des relations à bonne distance et toujours insatisfaisantes

Paul vient de se remarier avec une femme dont il est amoureux et pourtant il constate qu'il n'est pas satisfait de sa relation avec elle et en souffre. Lorsqu'il rentre le soir du travail, il éprouve le besoin de s'arrêter sur le chemin du retour pour marcher seul dans la campagne et « décompresser », dit-il. En

.../...

réalité, il redoute de rentrer chez lui, se sent envahi par cette famille recomposée et toutes les demandes qui pèsent sur lui à son retour : les repas en famille le stressent. Il se demande s'il a fait le bon choix de partenaire. Il a très peu de relations avec ses collègues de travail et se sent mal à l'aise avec eux. Il s'esquive au déjeuner pour aller marcher seul et se sent inférieur, différent d'eux et exclu tout en les critiquant. Il est fier d'être autonome et de ne devoir compter sur personne et d'ailleurs il a un certain mépris pour les autres lorsqu'ils expriment des besoins, même ses enfants, pensant qu'ils devraient apprendre très tôt à se débrouiller seuls. Lorsqu'il se sent mal, il se barricade dans son bureau et se plonge devant son ordinateur pour jouer à des jeux vidéo ou aller sur Facebook. Toute évasion est bonne pour échapper à trop d'intimité et de proximité.

L'Évitant va tout faire pour maintenir une « bonne » distance entre lui et l'autre. Un agréable moment intime passé avec un Évitant va souvent être suivi d'une période où il aura besoin de prendre de la distance. Simplement parce que pour lui la proximité est synonyme de danger et génère de l'anxiété.



Le coin de l'expert

Comment se fait-il qu'un enfant si petit puisse choisir d'être distant avec sa mère ?

Les chercheurs se sont rendu compte que les pulsations cardiaques des petits Évitants s'accéléraient aussi lorsque leur maman s'éloignait, mais ils ne le montraient pas. Ils ont arrêté d'essayer d'être en contact avec leur mère car celle-ci ne répondait pas. Ce sont souvent des mères apathiques, peu expressives émotionnellement, n'aimant pas les contacts physiques, et qui, lorsqu'ils ont lieu, sont plutôt brusques. C'est pourquoi il est peu étonnant que l'enfant s'en éloigne.

.../...

Un Évitant peut-il se transformer un jour et créer des liens proches ?

Oui bien sûr, soit avec un partenaire sécure, soit grâce à une thérapie et en utilisant les outils que nous allons découvrir au cours de ce livre : s'ouvrir aux émotions, prendre conscience des stratégies mises en place pour se distancier, choisir de bons partenaires, donner plus de place aux liens avec les autres pour apprendre peu à peu à apprécier l'intimité sans être angoissé.

Les stratégies de l'Évitant

Elles lui permettent de garder une distance affective et de se protéger. Elles consistent à :

- vous ignorer ;
- disparaître ;
- se réfugier dans le silence ;
- couper les ponts ;
- ne pas être disponible, joignable ;
- créer des conflits ;
- devenir critique ;
- douter de la relation.

Les sites de rencontre sont parfaits pour lui car ils lui permettent de surfer de relation en relation, sans s'engager. Ils peuvent aussi le distraire de l'emprisonnement d'un mariage. Qui plus est, sexualité et affection sont, pour lui, des domaines bien séparés.

L'Évitant est réactivé lorsque la proximité, l'intimité, physique ou émotionnelle, sont trop présentes, lorsqu'il a la sensation d'être envahi, lorsque l'autre lui demande d'être plus intime, de se rapprocher, de s'engager, de se responsabiliser.

L'Évitant a aussi des qualités

Très autonome, il sait être indépendant et se débrouiller tout seul. Il a aussi tendance à être créatif.



Je mets au jour les stratégies évitantes

J'ai un ami, Franck, passionné de vélo. Le soir, à peine rentré, il se change, enfourche sa bicyclette de course. Il roule pendant une ou deux heures, seul ou avec les copains de son équipe. Oui, il fait partie d'une équipe amateur, ils font des randonnées le week-end, des courses. Bref, il n'est jamais à la maison et sa femme n'en peut plus. Elle doit gérer les enfants seule, ils se voient à peine le samedi et le dimanche. Comment lui faire comprendre qu'elle aimerait être un peu avec lui. Lui n'en a pas besoin. Il a un travail stressant et justifie son besoin de se défouler. Son père était pareil. Lui, c'était les voitures et la mécanique. Toujours allongé sous une voiture dans le garage, avec la radio à fond. N'est-ce pas normal ?

1. Comme Franck, si vous êtes évitant(e), quelle stratégie avez-vous développée pour garder de la distance avec l'autre ? Travailler beaucoup – le sport – la maladie – les enfants – des hobbies – ses parents (beaux-parents) – habiter loin – travailler loin, etc.
2. Si vous êtes en relation avec un(e) Évitant(e), quelle stratégie met-il/elle en place pour ne pas s'engager ni être proche ? Observez et notez ce que vous ressentez.



À retenir

L'Évitant n'a pas confiance dans le lien amoureux et, dès qu'une relation se passe bien, il doute et met de la distance.

L'Évitant souhaite de l'intimité et de la proximité et, en même temps, inconsciemment, la redoute ; cela le rend anxieux.

La mère de l'Évitant a été étouffante ou au contraire peu disponible, mais dans tous les cas, peu attentive aux vrais besoins psychiques et émotionnels de son bébé.

JOUR 2

1

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

JOUR 3

J'ai peur de perdre l'autre : le (la) Fusionnel(le)

*« Il y a un ancien amour. L'ancien amour se tient au fond
de l'amour. [...] C'est l'emprise en plus de l'empreinte.
C'est la fusion. C'est la porosité totale¹. »*

Pascal Quignard



Aimer au risque de se perdre

Clotilde n'est jamais sûre du lien à l'autre. Qui est-elle sans l'autre ? Elle a besoin d'être aimée, n'est pas sûre de pouvoir survivre seule et a besoin que l'on s'occupe d'elle. Clotilde est la petite dernière, née sept ans après ses trois frères aînés. Sa mère était alors très déprimée, désillusionnée et insatisfaite de la relation avec son mari. Elle ne désirait pas cette grossesse surprise mais a décidé de garder Clotilde malgré son peu d'enthousiasme. Très vite, Clotilde a ressenti l'insécurité de sa mère, sa dépression et son anxiété et, comme tous les enfants, elle s'est sentie responsable. Comme son père était souvent en déplacement, elle se retrouvait souvent seule avec sa mère. Très tôt, Clotilde a choisi de tout faire pour plaire à cette mère déprimée : l'aider, l'amuser même, répondre à tous ses désirs

.../...

1. *Vie secrète*, Gallimard, 1998.

et essayer de la rendre heureuse en travaillant bien à l'école notamment et en étant une petite fille sage. Elle a donc oublié ses propres besoins et a commencé à se centrer sur ceux de sa mère et surtout sur son état émotionnel. L'autre est devenu le centre de son attention.

Trente ans après, Clotilde reste une femme qui a besoin d'amour. Elle va donc tout faire pour plaire, se conformer aux besoins et aux attentes de son partenaire, s'adapter à lui. Elle vit avec un homme contrôlant (un peu pervers narcissique d'ailleurs) qui la rabaisse souvent, surtout devant les autres. Elle se sent humiliée mais ne dit rien ; d'ailleurs, ce qu'il lui reproche est sans doute vrai, elle n'a pas grande estime d'elle-même. Comme colère et distance lui sont insupportables, elle ne veut surtout pas créer de conflits et cherche l'apaisement, à s'accorder à son partenaire, quitte à trahir ses propres désirs et à perdre son identité, préférant se plier aux désirs de l'autre.

Nous connaissons tous des gens qui, comme Clotilde, sont prêts à n'importe quoi pour être aimés.

Ils vont essayer de faire de gros efforts pour plaire aux autres, se conformer à leurs moindres désirs. Ils ont besoin d'être constamment en contact, proches de l'autre, appellent, invitent, sollicitent sans cesse leurs amis ou leur amoureux. Ils détestent la solitude et se sentent vite abandonnés. Toute leur énergie est dirigée vers l'autre qui est le centre de leur attention. Le contact, la proximité les rassurent ; l'éloignement les angoisse. En général, ils se connaissent peu et négligent leurs propres besoins.

Le besoin d'être aimé

Clotilde a un attachement fusionnel, et, comme tous ceux qui fonctionnent comme elle, elle n'a pas développé son autonomie. Les Fusionnels préfèrent faire avec les autres ou pour les autres qu'ils étouffent d'ailleurs par la même occasion.

Alors, leurs amis ou leurs relations amoureuses se sentent envahis, essaient de mettre un peu de distance pour respirer un peu, ce qui n'est pas toujours facile. La personne fusionnelle, hyper à l'écoute du moindre mouvement émotionnel chez son partenaire, va être réactive et se sentir vite abandonnée et rejetée. Elle en veut aux autres de tant d'ingratitude, car elle a fait preuve de tant de générosité et de gentillesse !... Et c'est vrai ! Les Fusionnels sont souvent des personnes sociables, généreuses, qui rassemblent les autres, toujours prêtes à venir en aide.

Cela vient confirmer leur croyance initiale, développée au cours de leur petite enfance : comme ils n'ont souvent pas eu de modèle d'attachement satisfaisant et sécurisant, comme personne n'était là pour eux émotionnellement, pour les sécuriser et les aimer, ils se sont sentis abandonnés, ils n'ont pas reçu assez d'attention, de soins, d'amour, de présence. D'ailleurs, ils ressentent souvent un grand vide à l'intérieur d'eux-mêmes, un manque, qu'ils cherchent à combler avec des comportements addictifs divers : nourriture, alcool, sucreries, drogues, sexe, n'importe quoi sauf... ce vide insupportable.

Savez-vous que les femmes ont plus tendance à être fusionnelles que les hommes !



Test : Suis-je un(e) Fusionnel(le) ?

Cochez chaque fois que vous vous retrouvez dans un item parmi la liste suivante :

- ☐ 1. Vous avez besoin d'être très proche de l'autre et recherchez beaucoup d'intimité.
- ☐ 2. Vous avez peur de l'abandon, d'être rejeté(e) et de perdre l'amour de l'autre.
- ☐ 3. Vous passez énormément de temps à penser à l'autre. Vous êtes préoccupé(e) par la relation.
- ☐ 4. Vous êtes facilement jaloux(se) et vous avez du mal à rompre et à couper les liens, même toxiques.
- ☐ 5. Vous vous sentez responsable de tous les problèmes qui vous entourent.
- ☐ 6. Vous êtes hypersensible à la fluctuation de l'humeur et du désir de l'autre.

- ☐ 7. Vous êtes facilement blessé(e) et vous pouvez parfois même vous mettre en colère.
- ☐ 8. Vous projetez et anticipez constamment ce que l'autre pourrait penser.
- ☐ 9. En cas de conflit, vous avez besoin de rétablir le contact très rapidement.
- ☐ 10. Vous pouvez bouder et faire semblant d'être occupé(e) pour vous venger.
- ☐ 11. Vous êtes réactif(ve) sur le plan émotionnel et oscillez entre des hauts et des bas.
- ☐ 12. Vous placez l'autre sur un piédestal et vous vous jugez inférieur(e) à lui/elle : vous idéalisez enfants, conjoints et collègues.
- ☐ 13. Vous confondez souvent amour et attachement.
- ☐ 14. Vous utilisez la sexualité pour assouvir votre besoin de contact physique et être sécurisé(e).
- ☐ 15. Vous vous sacrifiez pour les autres tout en leur en voulant, mais en continuant à vous en plaindre.
- ☐ 16. Vous endossez les responsabilités des autres.
- ☐ 17. Vous vous sentez incomplet(ète) si vous ne vous occupez pas de quelqu'un d'autre : enfants, parents, animaux, profession d'aide.
- ☐ 18. Vous aimez que l'on ait besoin de vous, de vous sentir indispensable.
- ☐ 19. Vous pouvez jouer les martyrs.
- ☐ 20. Vous pouvez être victime ou contrôlant(e).

De nouveau, ne vous jugez pas ! Si vous répondez positivement à la plupart de ces questions, vous avez sans doute des tendances à être insécurisé(e) et préoccupé(e) dans vos relations.

- Entre 1 et 5 réponses, vous n'êtes pas très fusionnel(le).
- Entre 5 et 10, vous avez une petite tendance à avoir besoin des autres.
- Entre 11 et 17, pas facile pour vous d'être seul(e).



Le coin de l'expert

Comment attire-t-on des gens qui nous frustrent ?

Il existe une notion de causalité circulaire : nos scénarios inconscients guident nos choix et nos comportements. Ils vont créer des situations qui vont venir répéter, souvent à l'identique, nos scénarios initiaux. C'est ce cercle vicieux qui vient renforcer nos croyances. Dans les milieux New Age, on entend parfois parler de la « loi de l'attraction ».

Ainsi, la personne qui a un attachement fusionnel va de façon inconsciente agir de façon à faire fuir les gens qu'elle veut pourtant tellement retenir. Elle va se sentir victime, abandonnée par les autres. La boucle est bouclée. Sans une prise de conscience, elle va se considérer comme victime, sans accepter sa part de responsabilité dans la manière dont on la traite.

Les stratégies du Fusionnel

Ce sont celles qui le rapprochent, le lient à l'autre, créent de la dépendance, de l'obligation, de la peur, de la culpabilité.

- La somatisation marche très bien car l'autre s'inquiète et la maladie est prise en compte et respectée dans la société. Quand un petit enfant est malade, sa mère s'occupe de lui ; il reste à la maison et savoure un peu d'intimité pendant que tout le reste de la famille est au travail ou à l'école.
- La plainte qui rend les autres responsables en nous dédouanant de notre part de responsabilité.
- La dépendance, le manque d'autonomie (ne pas conduire, ni travailler, ne pas savoir se débrouiller).
- La faiblesse : tout est trop difficile, compliqué.
- La passivité, l'incapacité à initier ou à faire quelque chose sans l'autre.
- La victimisation : l'autre a le pouvoir, pas lui.
- Les crises de jalousie qui vont limiter l'autonomie du partenaire ou des enfants.
- La manipulation : on rend l'autre coupable de s'absenter, par exemple.

Ce qui déclenche le comportement fusionnel

L'éloignement, la distance avec l'autre, son autonomie, son indépendance vont être vécus comme un abandon.

Ce comportement se réactive dès que le fusionnel craint que l'autre s'éloigne, parte et « l'abandonne », au cours de fêtes, lors des visites familiales, des réunions, dans les lieux publics, lors de toute activité de groupe.

À la naissance d'un enfant, certains hommes se sentent exclus et abandonnés par leur femme, tout comme à l'arrivée d'un nouveau collègue de travail, d'un petit frère ou d'une petite sœur, d'un nouveau colocataire.

Le Fusionnel a aussi des qualités

Très à l'écoute de l'autre, la personne fusionnelle sait être tendre et généreuse. Elle est attentive au moindre détail et veut toujours faire plaisir. Ce sont des personnes qui rassemblent, invitent, organisent, provoquent des occasions de réunir les autres. Elles vous appellent le soir à la dernière minute pour aller au cinéma ou pour dîner ; elles cherchent à provoquer sans cesse des contacts et c'est souvent bien sympa. Elles vous invitent en vacances, à partager leur chambre pendant un stage. Elles aiment la convivialité et sont souvent très généreuses.



Le coin de l'expert

L'ocytocine

Nous sommes programmés dès les tout premiers moments de notre vie à être en relation. Dans le ventre de sa mère, le bébé perçoit très vite ses émotions, répond aux stimuli extérieurs et les jumeaux engagent déjà un dialogue. À la naissance, il y a une forte sécrétion d'ocytocine, « l'hormone du lien », qui va favoriser cette intense connexion entre la mère et son enfant. Elle se renforce au cours de chaque allaitement. Son toucher, le ton mélodieux de sa voix, son tendre regard, son visage souriant, son écoute

.../...

attentive et sensible, son attention portée aux besoins de son enfant et la manière dont elle y répond vont apaiser le bébé, le sécuriser et imprimer en lui cette croyance qu'il est accepté et respecté, tel qu'il est, digne d'amour et qu'il a sa place dans un monde sécurisant et accueillant. C'est le fondement essentiel à l'estime de soi, première empreinte d'un style relationnel, d'un mode d'attachement sécurisant et apaisant. L'ocytocine est aussi sécrétée pendant l'orgasme, à chaque fois que l'on se serre dans les bras, et aussi chez les membres d'une famille lors d'un mariage. Et même lorsqu'un maître et son chien échangent un long et tendre regard !

Les femmes possèdent plus d'œstrogènes et d'ocytocine que les hommes, ce qui leur permet d'être plus capables d'empathie et de mieux lire les expressions du visage et donc les émotions d'autrui.



Je fais mon portrait d'enfance

- Quand vous étiez petit(e), aviez-vous du mal à vous séparer de votre mère ? Votre rentrée à l'école maternelle s'est-elle bien passée ? Étiez-vous heureux(se) de partir en vacances chez des grands-parents ou en colonie ?
- Les transitions (déménagements, séparation, deuils, changements d'établissements scolaires) étaient-elles difficiles pour vous ?
- La dernière fois que vous avez eu une dispute avec votre partenaire, quelle en était la raison ?



Rêve éveillé : je revois le petit enfant que j'étais

Allongez-vous confortablement et plongez-vous dans un album photo ou dans un vieux film où vous êtes enfant. Laissez-vous aller et entrer dans une photo pour vous retrouver.

Que ressentez-vous ? Notez-le dans votre petit cahier. Remarquez-vous des changements : avez-vous perdu le sourire à un moment sur les photos ? Naissance d'un frère ou d'une sœur, déménagement, que se passait-il à ce moment-là ?...

Décele les moments de bonheur d'autrefois capturés sur ces photos.



À retenir

Le Fusionnel va s'oublier pour être au service des autres et rechercher l'amour et l'attention des personnes qui l'entourent (surtout s'il est amoureux).

Il néglige ses besoins, tout est dirigé vers les besoins des autres.

Il se sent coupable de tout et rend aussi l'autre responsable de tout ce qui ne va pas dans la relation (il cherche une explication au vide intérieur, au sentiment d'abandon qu'il ressent et les projette sur l'autre).

JOUR 3

1

2

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

JOUR 4

Va-t'en mais surtout ne m'abandonne pas : le (la) Chaotique

« Tu me tues.
Tu me fais du bien.
J'ai le temps.
Je t'en prie.
Dévore-moi¹. »

Marguerite Duras



Quand l'amour semble impossible

Noémie est une jeune femme attachante. Elle est super-créative et a créé sa propre marque de bijoux. Elle a énormément de talent, mais beaucoup de mal à se fixer. Elle a vécu à New York puis est rentrée en Belgique où elle est née. Ensuite, elle a suivi Jonathan, son ami, en Afrique du Sud où elle vit actuellement. Elle est follement amoureuse de lui : il faut dire qu'il est très beau et c'est un photographe en vogue. Elle ne vit qu'à travers lui, mais lui fait constamment des crises de jalousie. Dès qu'il regarde une autre femme, une serveuse dans un restaurant, une minijupe dans la rue, un mannequin au studio,

.../...

1. *Hiroshima mon amour*, Gallimard, 1960.

elle explose. C'est toujours le même scénario : elle l'agresse verbalement, lui fait une scène épouvantable et le plante là, pantois, au milieu de la rue ou seul attablé au restaurant. Dans ces cas-là, Noémie va se réfugier chez des amis, danser et draguer dans un club pour prendre sa revanche ou errer seule pendant des heures dans les rues de la ville, en proie à un terrible sentiment d'abandon. Cela finit toujours de la même manière : après une période de rejet et d'isolement, elle rentre au bercail où Jonathan, inquiet, l'attend. Parfois, elle le harcèle de coups de fil, le suppliant de venir la chercher. Jonathan ne sait comment l'apaiser, lui prouver sa fidélité et son engagement. Il a l'impression avec elle de marcher sur un terrain miné, redoutant sans cesse une explosion et a perdu tout espoir que cela puisse s'arranger. Ils parlent même de se séparer mais ils vivent aussi de merveilleux moments d'accalmie où Jonathan retrouve une Noémie géniale, tendre, amusante, intelligente, sexy, une femme comme il les aime et avec laquelle il aimerait construire une relation. Il semble que Noémie projette sur lui, à intervalle régulier, un scénario intérieur qui la plonge dans des crises épouvantables dont elle ressort à la fois détruite, penaude et apaisée.

Le psychologue anglais John Bowlby, dont nous avons déjà parlé, s'était aperçu que certains enfants montraient un style d'attachement différent des trois grands styles ou plutôt qu'ils semblaient osciller entre les trois. C'est pour cela qu'il l'a appelé « désorganisé » (et que nous avons choisi, dans ce livre, d'appeler « chaotique »).

Les montagnes russes émotionnelles

Il faut, pour comprendre le mode relationnel chaotique, imaginer des parents qui peuvent être présents à certains moments, mais menaçants à d'autres. Je pense à certains parents qui ne peuvent pas contrôler leur colère, des alcooliques par exemple, des mères qui luttent contre la

dépression. Les parents vont avoir des attitudes paradoxales et contradictoires. L'enfant n'arrive pas à se situer et à se rassurer. Parfois, dans des périodes d'instabilité, celui-ci doit se charger de responsabilités bien trop importantes pour lui et ne peut pas se sentir en sécurité. Je pense à une patiente dont la mère alcoolique, relativement gentille, l'envoyait la nuit acheter des bouteilles de vin. Marcher le long de la route la terrorisait mais elle n'osait rien dire et ne pouvait rien faire. Ce sont des situations traumatisantes dans lesquelles les enfants n'ont aucune protection car les parents ne peuvent s'assumer ou sont les agresseurs.

L'enfant va aller vers son parent mais ne rencontrer que de la violence physique, émotionnelle, psychologique ou une négligence extrême. Il n'est alors pas étonnant que les personnes chaotiques ressentent une dissonance intérieure. Elles ressentent une grande anxiété et tout lien sera pour elles teinté d'ambiguïté. Elles se sentent abandonnées et redoutent cet abandon et, paradoxalement, elles mettent en danger la relation par leurs crises de jalousie, de possessivité, d'anxiété, de colère lorsqu'elles sont réactivées.



Test : Suis-je un(e) Chaotique ?

Cochez chaque fois que vous vous retrouvez dans un item parmi la liste suivante :

- ☐ 1. Vous vivez des relations intenses, conflictuelles, passionnées.
- ☐ 2. Vous avez peur de l'abandon, d'être rejeté(e) et de perdre l'amour de l'autre.
- ☐ 3. Vous avez des comportements extrêmes, prenez des risques.
- ☐ 4. Vous êtes totalement jaloux(se) et possessif(ve).
- ☐ 5. Vous avez tendance à idéaliser les gens et à être totalement déçu(e) dès que vous voyez leurs défauts, et les rejetez.
- ☐ 6. Vous avez, au cours de votre vie, rompu avec bon nombre de gens, amis ou famille.
- ☐ 7. Vous pouvez entrer dans des rages folles lorsque vous vous sentez trahi(e).
- ☐ 8. Vous avez de grandes fluctuations émotionnelles.
- ☐ 9. En cas de conflit, vous avez besoin de rétablir le contact très rapidement.

- ☐ 10. Vous avez du mal à gérer vos émotions.
- ☐ 11. Vous avez vécu dans votre enfance des traumatismes familiaux : violence, drames, deuils, abandons.
- ☐ 12. Vous êtes extrêmement sensible au rejet et à l'exclusion.
- ☐ 13. Vous avez du mal à gérer les relations sociales, parfois vous vous isolez totalement.
- ☐ 14. Vous utilisez la sexualité pour assouvir votre besoin de contact physique et d'être sécurisé(e).
- ☐ 15. Vous avez besoin que l'autre soit totalement à votre écoute.
- ☐ 16. Vous supportez mal toute frustration.
- ☐ 17. Vous paniquez lorsque vous vous sentez seul(e) et abandonné(e).
- ☐ 18. Vous avez des compulsions : nourriture, alcool, sexe, achats, pornographie.
- ☐ 19. Vous passez par des hauts et des bas extrêmes.
- ☐ 20. Vous vous sentez « parano » à certains moments et imaginez le pire.

Entre 1 et 5 réponses, pas de tendance claire.

Entre 5 et 10, attention, vous avez une petite tendance au chaos.

Entre 11 et 20, une thérapie spécialisée et un partenaire Sécure vous aideront.



Le coin de l'expert

Quelle est la différence entre un Évitant, un Fusionnel et un Chaotique ?

Nous avons vu que le Chaotique veut parfois aussi s'éloigner ou se rapprocher. Mais son monde sera beaucoup plus contrasté, jalonné de crises, de moments agréables de connexion, ponctués de drames et de rejets, la plupart du temps dus à des réactions exagérées du Chaotique qui interprète la réalité. C'est le chaos, les montagnes russes sans trop savoir ce qui les déclenche. Il y a une grande instabilité émotionnelle et des affrontements fréquents dans la vie du Chaotique. Avec lui, on a l'impression d'avancer sur un terrain miné, avec une menace d'explosion à chaque instant. L'amour peut se changer en haine.

J'ARRÊTE
LES RELATIONS
TOXIQUES !



Les stratégies du Chaotique

La personne chaotique cherche une relation qui va la rassurer mais, dans un même mouvement et inconsciemment, n'a pas confiance en l'autre. Le message qu'elle envoie est : « J'ai besoin de toi mais je ne peux pas te faire confiance », « Je te hais, ne pars pas ! ».

Elle a tendance à :

- percevoir des menaces de danger lorsqu'il n'y en a pas ;
- se dissocier, perdre le contact avec la réalité, à inventer, à montrer des visages différents, à manquer de cohérence ;
- être activée émotionnellement par la moindre chose ; être hyper-émotive ;
- avoir des difficultés à se calmer émotionnellement ;
- passer par des périodes de retrait total et de mutisme ;
- avoir vécu des traumatismes au cours de sa vie (abandons, violence, abus sexuels) ;
- avoir souvent recours à des comportements compulsifs pour s'apaiser (drogues, alcool, sexe, boulimie, prise de risques, automutilation, achat compulsif).

Ce qui déclenche le comportement chaotique

La menace d'abandon réelle ou imaginée : ce sont des personnes jalouses, possessives qui projettent leur réalité sur les autres et imaginent le pire. Si elles sont dans une fête et que leur ami parle avec quelqu'un, elles vont faire un esclandre.

Une trop grande intimité les effraie. Elle augmente leur anxiété qui va venir troubler, voire gâcher, un moment agréable. Cela ne vous rappelle-t-il pas le comportement de l'Évitant et le départ en week-end ?

Le Chaotique a aussi des qualités

Ce sont souvent des personnes intelligentes, douées, attachantes, drôles, créatives. Elles peuvent être originales et excentriques, généreuses, aimant faire la fête.

JOUR 4

1

2

3

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

On les retrouve souvent dans les carrières artistiques. Elles peuvent réussir brillamment et occuper des postes à responsabilités, mais c'est dans leur vie privée que se révèle souvent leur fragilité affective.

J'ARRÊTE
LES RELATIONS
TOXIQUES !



Le coin du cerveau

Le phénomène de *splitting* ou la vie en noir et blanc

La vie des personnes chaotiques est comme les montagnes russes. Elles ont du mal à accepter que les autres puissent avoir à la fois des bons et des mauvais côtés. Elles idéalisent complètement quelqu'un, sans vouloir voir ses mauvais aspects, puis, soudain, tout cela bascule et elles les dévalorisent totalement, les rejettent.

Nous retrouvons souvent ce schéma dans leurs relations quelles qu'elles soient : maison, travail, amis, alliances familiales, hobbies. Elles s'engouffrent dans une activité pour l'abandonner soudain d'où l'aspect chaotique de leur vie.



Comment repérer un Chaotique

Essayez de repérer les personnes qui ont un attachement chaotique autour de vous.

Avez-vous été brutalement rejeté ou agressé sans raison apparente après avoir été l'indispensable ou la préférée ? Qu'avez-vous ressenti ?

Parfois dans des groupes d'amis ou au travail, certaines personnes passent leur temps à créer des conflits ou à colporter des rumeurs, essayant de fonder des alliances de pouvoir. Repérez-les pour mieux les comprendre.



À retenir

Le Chaotique va alterner adulation, tendresse, caresses et rejets, agression, violence sans que rien soit prévisible ou logique pour l'autre.

Il est très difficile, voire impossible, de détecter ce dont la personne chaotique a besoin. On semble toujours tomber à côté et on s'en sent coupable. Elle ne le sait pas elle-même.

La personne chaotique va montrer des comportements incohérents à paradoxaux, et va accuser l'autre en projetant sur lui ses propres failles et manques, tout cela inconsciemment bien entendu.

JOUR 4

1

2

3

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

JOUR 5

Quand mon style relationnel rencontre celui de l'autre

« On ne devient pas amoureux en dénichant la personne parfaite, mais en apprenant à connaître parfaitement quelqu'un d'imparfait¹. »

Sam Keen

Et s'il n'y avait pas de hasard, mais une chorégraphie de compatibilités assez prévisibles ? En effet, il est difficile de savoir exactement comment nous choisissons nos partenaires de vie. Ces choix sont souvent faits inconsciemment. Harville Hendricks, le créateur de la thérapie Imago², pense que nous recherchons des partenaires qui ressemblent à nos parents. En gros, nous épousons notre mère ou notre père et notre partenaire serait à l'image de notre parent du sexe opposé. C'est parfois bien vrai ! Même si parfois, nous pensons que nous faisons l'inverse ! Tout ceci est régi par l'inconscient.

Vous avez, je l'espère, pu découvrir votre style d'attachement actuel – je dis actuel car il peut changer au cours de la vie, même si, en général, il reste stable.

Voyons maintenant ce qui se passe lorsque nous accordons entre eux ces différents styles et imaginons les couples que cela formerait.

1. *Aimer et être aimé*, J'ai lu, 2003.

2. La thérapie Imago a été créée par Harville Hendricks : <http://www.imago-therapie.com>.



Le coin des sciences

Idéalisation

C'est une tendance que nous avons tous. Nous venons juste de rencontrer quelqu'un et nous n'allons voir que le beau et l'extraordinaire en lui. Particulièrement en amour, nous attendons tous la princesse ou le prince charmant. Nous allons donc projeter sur elle ou sur lui les qualités que nous recherchons. S'il habite une chambre de bonne sous les toits, c'est parce qu'il est un artiste génial qui n'a pas encore percé mais cela va venir... L'idéalisation est un phénomène naturel. Pourtant attention, nous allons immanquablement à un moment donné être déçus dans nos attentes et nous sentir trahis. Mais en fait, c'est nous qui nous sommes « fait un film ». Ce phénomène s'applique au job incroyable qui s'avère en fait inintéressant, à la maison de campagne que l'on n'a pas voulu faire évaluer préalablement (« car c'est une propriété géniale, une affaire en or ») et dont la toiture est rongée par les termites.

Nous voulons tellement que nos rêves deviennent réalité.

Sécure + Sécure

La relation sera fluide, facile, solide et durable avec une grande aisance et beaucoup de souplesse entre rapprochement et éloignement. Un lien solide connectera les partenaires.

Intimité et autonomie seront vécues sans aucune anxiété. Bien sûr, une telle relation se singularise par sa vitalité et son dynamisme. Les conflits, car il y a toujours des différences de points de vue dans la vie, seront réglés sans que le lien soit menacé. Au contraire, ils engendreront un enrichissement car ce sont des relations qui encouragent la diversité, l'autonomie et la liberté. Les conflits ne seront pas vécus comme un risque de mort du lien, mais comme un obstacle à surmonter pour une nouvelle vision commune.

En général, ce sont des relations qui durent dans le temps, car il y a une bonne adaptation aux surprises et à l'évolution inévitable que la vie nous

1

2

3

4

JOUR 5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

propose. Le Sécure se soucie du bien-être de l'autre, maintient son attention sur le problème présent. Il saura réguler les conflits, apaiser son partenaire avant que le malaise augmente.

Sécure + Fusionnel(le)

Le Sécure ne sera pas menacé par les besoins de proximité du Fusionnel et il va peu à peu l'apaiser en le sécurisant. Une des manières de transformer un attachement qui n'est pas sécure est d'être avec un partenaire Sécure ou de faire un travail sur soi avec un thérapeute.

Sécure + Évitant(e)

Le Sécure étant autonome, il n'aura pas de demandes excessives et acceptera l'indépendance de l'Évitant tout en lui apprenant à relâcher ses défenses. Il lui fera peu à peu goûter aux plaisirs de l'intimité et de la proximité.

Sécure + Chaotique

C'est certainement le Sécure qui va le plus apaiser une personne chaotique et lui permettre de se stabiliser. Elle continuera certainement à traverser des hauts et des bas émotionnels, mais le Sécure n'étant pas facilement déclenché émotionnellement, il n'y aura pas d'amplification ni d'escalade de conflits lorsque le Chaotique perd pied émotionnellement. Le calme du Sécure va l'aider. Parfois c'est le Sécure qui se lasse de toutes ces montagnes russes et préfère rompre, épuisé par les crises continues, à moins qu'il ne reste par loyauté envers ses engagements, sa famille et ses enfants.

Évitant(e) + Évitant(e)

C'est un couple rare car très souvent deux Évitants ne forment pas de liens. La relation est très ténue ou trop distendue pour qu'il y ait vraiment une intimité ou une possible proximité. Cette modalité convient cependant à certaines personnes.



Quand deux Évitants se rencontrent...

J'avais des voisins qui vivaient ainsi. John travaillait toute la semaine en ville et Gail restait à la campagne. Ils se voyaient à peine durant le week-end. Je ne les ai d'ailleurs jamais vus se montrer des marques d'affection et très souvent, ils sortaient chacun de leur côté, ayant des cercles d'amis et des centres d'intérêt très différents. Leur relation était plutôt un partenariat froid et distant avec très peu d'intimité et de chaleur. Chacun son choix. Ils n'avaient pas l'air d'en souffrir et ils avaient trouvé un équilibre qui leur convenait.

Évitant(e) + Fusionnel(le)

Très fréquent, ce couple est un grand classique, car ces deux opposés s'attirent inconsciemment, venant valider, dans un cercle vicieux, leurs croyances inconscientes. C'est une chorégraphie caricaturale entre l'homme distant et la femme fusionnelle qui le poursuit pour avoir plus de contacts. L'opposé bien sûr existe aussi : femme distante et homme fusionnel – chez les couples gays aussi bien entendu.

Nous les retrouvons très souvent en thérapie de couple : ils sont tous les deux insatisfaits sans pour autant parvenir à une solution. Ils sont sans cesse en train d'activer leur anxiété mutuelle, la menace d'abandon pour le Fusionnel et la menace d'envahissement pour l'Évitant.

C'est certainement le couple le plus problématique car ils sont presque toujours en conflit, ne se sont pas satisfaits sur le plan relationnel ; et pourtant ils n'arrivent pas à se quitter car la menace de la rupture les fait se rapprocher par peur de se perdre.

Leur pas de deux est simple : l'un recherche la connexion et l'intimité (le Fusionnel) et l'autre se sent mal à l'aise dès que l'autre se rapproche (l'Évitant). Les partenaires d'un couple sont satisfaits lorsque leur besoin d'intimité et de rapprochement est satisfait. Dans le cas de l'Évitant et du Fusionnel, les deux sont insatisfaits. Ils sont pris dans un cercle vicieux

JOUR 5

qui amplifie leur insécurité. Leur système d'attachement est activé et repousse l'autre inconsciemment. Le Fusionnel se rapproche de l'Évitant qui, lui, se distance pour s'apaiser ce qui active le Fusionnel qui se rapproche par anxiété, etc. Vous avez compris ! Il faut que les deux personnes dans le couple s'apaisent et que le chassé-croisé s'arrête.

En général, c'est l'Évitant qui va contrôler la relation et le Fusionnel va faire des compromis, pour rester en contact ! La situation va durer sans s'améliorer et les conflits vont petit à petit envahir tous les domaines de vie du couple. Les conflits ne seront pas résolus car cela amènerait trop d'intimité et de rapprochement. Si les Fusionnels et les Sécures ont tendance à vouloir résoudre les conflits pour se rapprocher, les Évitants préfèrent les maintenir pour rester éloignés.

Alors que faire ? Soit partir comme nous le verrons au chapitre 14, soit choisir de devenir conscient, travailler sur soi en thérapie et utiliser les outils présentés au chapitre 17.



Quand un Évitant rencontre une Fusionnelle

Leur relation a commencé il y a trois mois. C'est lui qui a voulu sortir avec elle. Nous étions tous contents car ils avaient chacun de leur côté vécu un an auparavant des ruptures douloureuses dont ils avaient eu du mal à se remettre. Tout avait l'air d'aller pour le mieux. Ils vivaient une relation à distance, ce qui leur convenait bien à tous les deux, très absorbés par leur travail respectif et leurs responsabilités. Cela leur permettait aussi de garder de l'espace, car ils étaient encore prudents, ne voulant pas s'attacher trop vite. En bref, un équilibre parfait : Christine allait voir Grégoire un ou deux soirs par semaine. Alors que tout allait bien entre eux, Christine a dû prendre des décisions par rapport à une formation professionnelle qui l'amènerait, peut-être, à quitter son emploi. Elle voulait en discuter avec Grégoire et lui demander où ils en étaient dans leur relation. En plus, cette semaine-là, elle avait vu Grégoire

.../...

deux soirs de suite, avait même pris une douche chez lui et laissé quelques affaires personnelles.

C'était sans compter sur le sentiment de Grégoire, qui sentait que son territoire était menacé et envahi... Il s'est alors senti angoissé et, pour s'apaiser, une seule solution lui a paru possible. Du jour au lendemain, il a cessé tout contact avec Christine qui s'est effondrée, ébahie. Tout allait si bien ; elle ne comprenait pas. Plus elle le pressait de s'expliquer, d'exprimer au moins un petit quelque chose, plus il s'enfermait dans le silence. Christine s'est retrouvée avec un immense sentiment d'abandon et celui de ne rien comprendre aux relations amoureuses, ni aux hommes en général d'ailleurs.

Analysons l'attitude de Grégoire, incompréhensible pour Christine et tous ses amis. Il rompt brutalement sans aucune explication. Le style d'attachement de Grégoire est évitant, celui de Christine, fusionnel. Christine en l'incluant dans ses prises de décisions concernant son avenir, en venant plus souvent, en laissant quelques affaires chez lui donne des signes d'envahissement que Grégoire ne supporte pas. Il la rejette donc violemment. Il n'a pas la capacité d'un Sécure d'exprimer ses craintes, sans briser le lien³. Christine est dans une période de changement et son anxiété est accrue. En outre, en tant que femme, elle voudrait plus d'engagement de la part d'un homme, d'autant plus qu'elle a vécu plusieurs ruptures précédemment. Elle force un peu les choses ce qui est insupportable pour lui.

Chaotique + Évitant(e)

C'est un couple difficile car la personne chaotique, ayant de profondes blessures d'abandon, ne va pas se sentir proche de l'Évitant qui va jouer la distanciation. Elle se sentira seule et isolée et la personne chaotique étant hyper-réactive émotionnellement et la personne évitante au contraire très déconnectée, elles auront du mal à bien s'entendre.

3. Voir jour 17.

Chaotique + Fusionnel(le)

J'ARRÊTE
LES RELATIONS
TOXIQUES !

C'est un couple assez courant car souvent la personne chaotique se retrouve avec des partenaires contrôlant qui établissent des liens étroits de type fusionnel qui lui permettent d'apaiser ses tensions internes. Mais à intervalle régulier, elle va, par les scénarios de drames qu'elle ne manque jamais de générer, rejouer des schémas de rejet – soit elle rejette, soit elle fait tout pour se faire rejeter – et elle se retrouve après totalement dévastée, répétant inlassablement le jeu de yoyo qu'elle a souvent vécu enfant.

Fusionnel(le) + Fusionnel(le)

Un couple soudé, proche, qui fait presque tout ensemble. Les Fusionnels sont des codépendants classiques.

On les voit aller ensemble au supermarché ; lui l'attend dans la voiture pendant qu'elle est chez le coiffeur ; ils apprécient cette grande proximité et n'ont pas grand désir de faire des choses chacun de leur côté. Ils travaillent parfois ensemble, vivent ensemble, sortent ensemble, vont en vacances ensemble, font les courses ensemble.

Pourquoi pas si chacun des partenaires est content et satisfait ? Attention, cependant, car leurs enfants peuvent parfois se sentir exclus de ce type de couple qui laisse peu d'espace aux autres. Ce sont des parents qui vont partir seuls en vacances en plaçant leurs enfants à droite et à gauche pour s'en débarrasser. Ils peuvent aussi créer une famille totalement anxieuse, fermée sur elle-même où aucune autonomie ne sera permise.

Et si je ne repère pas mon style relationnel ?

Pour mieux comprendre quelle est votre modalité relationnelle, remarquez quelle est votre réaction en cas de stress. Lorsque vous avez un souci, un coup dur, une épreuve, vous tournez-vous vers l'autre, partenaire, ami, collègue ? Ou bien vous cachez-vous, vous isolez-vous, en essayant de ne pas le montrer et surtout de trouver vous-même une solution ? Le stress en général est un bon révélateur de nos fragilités et des protections que nous mettons en place.



Le coin de l'expert

Si vous n'êtes pas sûr de votre style relationnel et un peu perdu avec toutes ces nouvelles informations et les exercices, lisez les remarques suivantes :

- ✓ Votre style a pu évoluer au cours de votre vie.
- ✓ Regardez de nouveau vos autotests pour revoir les résultats.
- ✓ Regardez dans votre petit cahier si un changement a eu lieu dans votre vie qui a pu vous faire changer de stratégie (les styles sont simplement des stratégies d'adaptation pour faire baisser notre anxiété et essayer d'avoir ce que nous voulons).
- ✓ Établissez une ligne du temps et essayez de déterminer vos points de crise : souvent l'arrivée d'un frère ou d'une sœur, la perte d'un parent (divorce, deuil, maladie), une crise financière, une émigration dans un pays différent, une séparation forcée.
- ✓ Si cela continue à vous intriguer, consultez un thérapeute qui pourra vous aider à mieux vous comprendre.



J'apprends à reconnaître la nature de mes relations

1. Faites la liste des principales relations dans votre vie. Utilisez cinq adjectifs parmi ceux proposés ci-dessous pour les qualifier :

distante – proche – intime – dépendante – fusionnelle – inexistante – paisible – conflictuelle – agressive – contrôlante – confiante – difficile – lointaine – anxiogène – apaisante – chaotique – riche – triste – morte – vivante – passionnante – excitante – culpabilisante – tourmentée – inégale – changeante – incompréhensible – effrayante.

2. Dans la liste suivante, repérez à quel style d'attachement les personnes se rapportent.

- Votre mère (par exemple : aimant – apaisant – proche).
- Votre père (par exemple : proche – conflictuel – culpabilisant).
- Vos frères et sœurs (par exemple : distante – difficile – culpabilisant).
- Vos grands-parents.

- Vos parents entre eux (par exemple : distant – triste – difficile).
 - Vos parents avec leurs parents.
 - Votre famille étendue (par exemple : oncles, tantes, cousins).
 - Vos relations amoureuses.
 - Votre époux/épouse/partenaire/conjoint, etc. (par exemple : distant – triste – difficile – comme avec mon père).
 - Vos amis.
 - Vos collègues de travail.
 - Vos enfants.
3. Essayez de découvrir si certains adjectifs reviennent plus souvent.
4. Pouvez-vous repérer le ou les styles d'attachement qui pourraient s'y rapporter ?



À retenir

Les relations souples et durables sont Sécure + Sécure.

Les relations transformatrices, sécurisantes et durables sont Sécure + Évitant, Sécure + Fusionnel et parfois même Sécure + Chaotique.

Les relations impossibles ou difficiles, et pourtant si communes sont Évitant + Fusionnel.

JOUR 6

Je découvre mes trois cerveaux

« Pour aider nos ancêtres à survivre, le cerveau a développé un penchant pour le négatif : il enregistre plus facilement les menaces que les récompenses. Il est comme du Velcro pour les mauvaises expériences et du Téflon pour les bonnes¹. »

Rick Hanson

Comment se fait-il que malgré toutes nos bonnes intentions de créer une relation harmonieuse et paisible, durable et stable, nous nous retrouvons dans des conflits sans trop savoir ce qui les a déclenchés, ni comprendre pourquoi de si petites choses peuvent engendrer autant d'intensité émotionnelle ?



Des petits riens qui déclenchent des tempêtes

Juan a finalement accepté que sa petite amie Sarah déménage chez lui. Ils se connaissent depuis un an. Elle n'a pas beaucoup d'argent et a la possibilité de sous-louer son appartement pendant six mois. Il hésite : la laisser s'installer dans son espace personnel lui est difficile. Jusqu'à maintenant, ils se voyaient le week-end et une fois ou deux pendant la semaine. Il a l'impression qu'elle lui force un peu la main. Quant à elle, elle en a assez des messages contradictoires de Juan. Dès qu'elle s'éloigne un peu, il la recontacte et veut se rapprocher, mais dès qu'ils sont plusieurs jours d'affilée ensemble, ils ont

.../...

1. *Hardwiring Happiness: The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence, Harmony, 2013.*

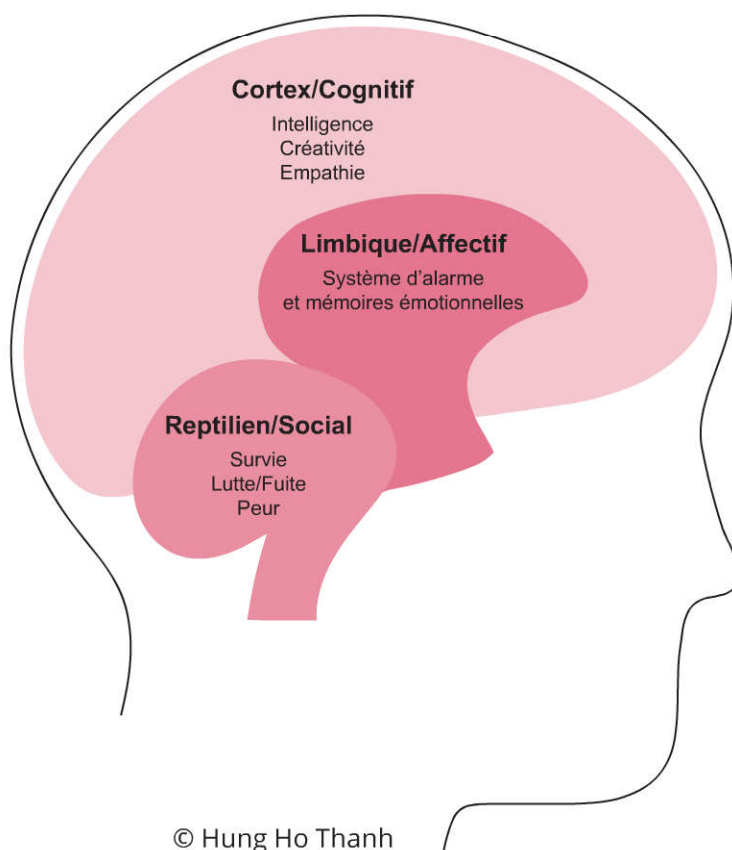
des disputes épouvantables, sans savoir exactement ce qui les a provoquées si ce n'est des petites choses insignifiantes, comme la dernière fois où elle a mis trop d'épices dans le riz ! Sarah est asiatique ; elle aime cuisiner pendant des heures des plats compliqués ce qui agace Juan au plus haut point. Elle pense lui faire plaisir. Bref, c'est pour eux un éternel sujet de dissension.

Le jour J arrive, Sarah commence à déménager ses affaires. Juan a alors une crise de panique, il se sent envahi par tous les cartons de Sarah. Elle ne respecte pas ce qu'ils avaient convenu : quelques valises de vêtements, quelques livres et effets personnels.

Juan est tellement furieux le premier soir en rentrant du travail qu'il explose, lui disant qu'il regrette mais qu'il ne veut plus qu'elle s'installe chez lui. En pleurs, Sarah s'enfuit passer la nuit chez sa meilleure amie !

Que s'est-il passé ? Deux personnes intelligentes, éduquées, qui s'étaient mises d'accord à l'occasion d'une thérapie de couple pour faire cet essai de vie commune durant un temps déterminé, se retrouvent séparées et dévastées par cette terrible scène de ménage ! L'intention consciente de Juan est de créer une relation intime, sécurisante, de partage. Mais les choses sont beaucoup plus complexes que cela à l'intérieur de lui. Certaines parties plus primitives de son cerveau sont activées. Des schémas inconscients se mettent en place.

Alors imaginons que nous pénétrons à l'intérieur du cerveau de Juan...



Le coin des sciences

Comment notre cerveau émotionnel est-il activé ?

Juan a comme nous tous trois cerveaux, c'est-à-dire trois étages avec des fonctions bien différenciées. Deux cerveaux primitifs sont chargés de notre survie. L'un s'appelle « reptilien » ; l'autre « limbique ».

Si vous êtes ici, en train de lire ce livre, c'est que depuis des millions d'années, vos ancêtres ont su se défendre et se protéger, se reproduire, transmettre leurs gènes à leurs descendants. Nous avons tous encore ce système d'alarme qui a permis à notre espèce de survivre. Celui-ci filtre toutes les informations présentes dans notre environnement relatives à ce qui peut être menaçant ou dangereux. Dès qu'il détecte quelque chose, c'est l'alerte. En un millième de seconde, nous allons décider soit de nous battre, soit de fuir, soit de faire le mort en nous immobilisant. .../...

Dans ces moments-là, impossible d'avoir accès à notre cerveau « pensant », le cortex, le plus récent dans l'évolution, la part de nous qui raisonne, comprend, apaise et sait mettre les choses en perspective, « la voix de la raison » en quelque sorte. Ce qui domine dans ces moments-là, c'est l'urgence. Vite ! il faut trouver un moyen de se protéger de la mort ou du danger qui menace. Nous ne nous sentons pas en sécurité.

Nous sommes alors « activés » et nous allons « réagir » pour nous protéger : cris, agression, paralysie, anxiété, fuite... Nous ne sommes plus maîtres de nous mais réagissons de manière impulsive ce qui a pour effet bien souvent d'aggraver la situation.

Faisons un détour par nos trois cerveaux

Certes les menaces pour l'homme préhistorique étaient bien réelles : ils pouvaient être attaqués, tués par des animaux sauvages ou des ennemis. Par conséquent, l'intensité de la réponse permettait une série de réactions de protection et de réponses physiologiques ; cela est toujours d'actualité... L'adrénaline, par exemple, décuple nos forces. Notre sang affluant dans nos organes, et dans nos muscles prioritairement, permet une meilleure défense. Cette hormone sécrétée par notre cerveau reptilien a servi notre ancêtre et continue de le faire aujourd'hui encore de la même façon.

Car rien n'a vraiment changé... Les menaces sont maintenant plutôt symboliques, du moins dans nos villes, mais les réactions continuent tout aussi intensément, en témoigne le niveau de stress dont les gens souffrent actuellement.

Et, même si notre cortex, autrement dit notre « troisième cerveau », a considérablement grossi au cours des millénaires (deux tiers de sa taille à peu près), nous avons toujours ce système d'alarme à l'intérieur de nous, identique à celui de nos ancêtres préhistoriques, prêt à se déclencher au moindre signal d'alarme.

Ces cerveaux primitifs sont puissants, centrés sur la défense et prêts à faire la guerre. Ils sont programmés pour percevoir les éléments dangereux et menaçants de notre environnement. Ainsi, retenir ce qui est négatif va accentuer notre chance de survie². Vous avez posé la main sur le

2. Rick Hanson, *Le Cerveau de Bouddha*, Les Arènes, 2011.

poêle, vous vous êtes brûlé mais cela n'arrivera plus, car tous les détails de cette expérience douloureuse vont se graver dans vos mémoires traumatiques pour vous protéger d'un futur accident similaire. Et, à coup sûr, dès que vous revoyez un poêle, vous aurez une petite décharge d'adrénaline, qui vous incitera tout naturellement à éviter toute proximité avec ce fâcheux appareil.

Notre héritage biologique est donc bien présent, en particulier lorsque nous parlons de liens et d'attachement, de territoire et d'appartenance, de baisse de vigilance et de vulnérabilité, de sécurité et de confiance. Tout comme Juan, nous pouvons nous sentir menacés.

Quand notre cerveau primitif prend les commandes

Essayons alors de comprendre comment le cerveau primitif de Juan et de Sarah a été activé.

Fils unique, Juan a eu une mère effacée et faible, aimante mais incapable de le protéger d'un père physiquement violent, irascible, qui le battait et le punissait pour un rien, presque quotidiennement. Juan, dès qu'il a pu quitter son pays pour s'installer aux États-Unis, n'a pas hésité. Il ne voit pratiquement plus sa famille. Il a gardé en lui une grande peur de la proximité et de la dépendance. De quelle dépendance s'agit-il ? Lorsqu'il était enfant, il était impossible d'échapper à la violence familiale. Juan a instinctivement associé proximité et dangerosité. Cet univers familial clos et oppressant l'a traumatisé très jeune. Son cerveau émotionnel (son amygdale) est particulièrement réactif, trop même.

Pour Juan, le lien est une menace d'enfermement, de dépendance et de violence possible, d'insécurité : il n'a pas confiance en l'autre et se méfie. Il a un style d'attachement évitant, et en souffre car, à maintenant 40 ans, il aimerait fonder une famille, avoir des enfants. C'est ce qu'il pense vouloir consciemment, mais une autre partie de lui, inconsciente, est terrifiée.

Lorsque Sarah s'installe chez lui, son cerveau primitif est totalement activé : n'oublions pas que, en cas d'alerte, ce cerveau réagit en un millième de seconde, entraînant une cascade de commandes et d'ordres, d'hormones et de processus biologiques qui le préparent au combat.

Quant à Sarah, elle vient au contraire d'une famille asiatique où plusieurs générations vivaient ensemble, cuisiner était la manière pour les femmes de faire plaisir aux hommes. Être exclu du clan était la menace la plus grave. Cela signifiait être banni de la famille, sans défense ni protection. Elle ne comprend pas la réaction de Juan.

Juan et Sarah ont recréé, chacun de leur côté, par leurs réactions émotionnelles inconscientes automatiques, leurs pires scénarios catastrophes. Pour les aider, il va falloir leur faire prendre conscience de la manière dont ils s'activent mutuellement.



Le coin de l'expert

Comment équilibrer notre cerveau ? En faisant une cure d'appréciation et de compliments.

Nous sommes tellement conditionnés à privilégier le négatif qu'il faut une moyenne de cinq à sept compliments pour contrebalancer l'effet d'une critique... Dans son laboratoire, John Gottman a remarqué que, dans les couples qui fonctionnaient bien, la moyenne était d'au moins cinq compliments pour une critique. Bien sûr, il n'y a pas de limites et vous pouvez vous appliquer à faire des compliments dans toutes vos relations : à vos enfants, vos parents, vos collègues et vos amis. Vous verrez vos liens se transformer.

Nous avons été tellement habitués à critiquer que lorsque nous décidons d'arrêter, nous provoquons de petites révolutions autour de nous.

Où se trouve le cerveau de l'amour ?

C'est bien là le problème ! Il est dans nos trois cerveaux. Le cerveau de l'engagement social est dans nos deux cerveaux primitifs, le reptilien et le limbique. C'est à travers notre première relation qu'ils vont installer leurs schémas de fonctionnement : un attachement sûr nous permettra d'apprendre à vite nous calmer, à être plus confiants, alors que les attachements insécures ont tendance à provoquer de l'anxiété, une hypervigilance, un contrôle accru de notre environnement.

Notre environnement sous contrôle

La plupart du temps, dans nos rapports à l'autre, que ce soit en famille ou au travail, nos réactions émotionnelles sont activées par du non-verbal : ton de voix, haussement d'épaules, regard agressif... qui n'est souvent pas repéré par notre radar conscient.

Nous scannons en permanence notre environnement pour capter les menaces, y répondre, ou au contraire y trouver une confirmation que l'autre nous perçoit, nous reçoit, nous comprend, nous apprécie.



Le coin des sciences

L'engagement social

Une grande découverte : notre système d'engagement social se situe dans nos deux cerveaux primitifs. Si nous nous sentons en sécurité avec autrui, nous allons nous calmer pour établir un contact et le maintenir. C'est le nerf vague ventral qui apaise notre cœur et notre ventre. Il permet d'être ouvert et engagé. Il se sert de tous les messages subtils que l'autre va envoyer : tonalité et sonorité de la voix, expression du regard, de tous les muscles des yeux et de la bouche, des expressions du visage, des mouvements et de la gestuelle. Ce sont des filtres très primitifs du niveau de sécurité qui se retrouvent chez tous les mammifères.

Il n'est donc pas étonnant que les relations soient si souvent incompréhensibles et imprévisibles car elles sont étroitement liées à notre système de défense et de survie.

Bien sûr nous pouvons penser, réfléchir, mais c'est souvent après coup et trop tard ! Le mal est fait. Une saute d'humeur et... des jours et des jours pour se rapprocher !

JOUR 6

1

2

3

4

5

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21



**J'ARRÊTE
LES RELATIONS
TOXIQUES !**

1. Observez une émission de débat télévisé après avoir coupé le son. Centrez-vous sur le non-verbal : les expressions du visage, des yeux, de la bouche, regard, gestuelle. Pouvez-vous voir si les gens sont hostiles ou appréciatifs ?

Continuez vos observations dans votre vie quotidienne, en famille, au travail.

Habituez-vous à être conscient de tous ces messages subtils mais qui sont ceux qui nous donnent le feu vert relationnel.

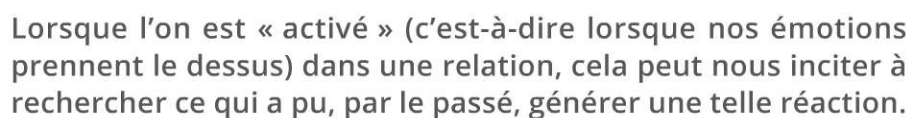
2. Observez des mères et leurs enfants dans la rue, dans votre vie puis apprenez à vous observer.

Quel message expriment-elles non verbalement ? Le parent va-t-il s'accroupir pour parler en face à face avec son enfant ? Le prendre doucement dans ses bras ou être brusque ?

Ouvrez-vous au monde du non-verbal. Regardez-vous les gens dans les yeux lorsque vous leur parlez ? Avec qui est-ce plus difficile ?

Y a-t-il des voix qui vous sont insupportables ? Des gens qui parlent trop fort ? Des grimaces qui vous perturbent en réponse à ce que vous dites ?

À retenir



Le fait de se souvenir davantage des éléments négatifs fait partie de notre programmation, issue de nos anciens systèmes de défense et de préservation archaïques.

Être éduqué et civilisé n'empêche donc pas d'avoir des réactions apparemment incohérentes : elles viennent de nos réactions archaïques. Pour pouvoir changer, il va falloir apprendre à les calmer, à les décoder et à mettre en place de nouvelles manières de fonctionner, faisant plus appel à notre cortex et à nos pensées (cerveau supérieur).

JOUR 7

Mes besoins relationnels sont-ils différents si je suis un homme ou une femme ?

JOUR 7

Difficile de parler aujourd'hui de la différence entre les hommes et les femmes sans redouter de tomber dans les stéréotypes. Il me semble pourtant important de s'informer des nouvelles découvertes concernant notre cerveau pour mieux comprendre nos différences et mieux les apprécier. Bien sûr hommes et femmes se déclinent sous des formes très diverses et mon but n'est pas ici de généraliser mais de voir les différents facteurs qui nous influencent pour justement mieux nous comprendre.

Je vous recommande donc de lire ce chapitre avec curiosité, ouverture d'esprit et pourquoi pas un brin de scepticisme.



Une relation mal assortie

Tombée amoureuse d'un guide de haute montagne, mon amie Carole s'est transformée pratiquement du jour au lendemain en skieuse de haute montagne, laissant ses projets d'installation à Paris pour se fondre dans la vie de son ami, m'envoyant des photos d'elle dans des refuges, aux sommets de montagnes enneigées, trop souriante à mon goût ; une Carole que je n'avais jamais connue malgré nos dix-huit ans d'amitié. Elle, l'intellectuelle qui lisait, écrivait, était devenue une

.../...

femme sportive, se consacrant totalement au nouvel homme de sa vie. Quelques mois plus tard, sortie de sa transe, elle nous a annoncé qu'elle le quittait, lassée de cette vie qui ne lui correspondait pas. Que s'est-il passé ?

Être soi-même et en même temps en relation, est-ce possible ?

Difficile de ne pas remarquer la tendance qu'ont les femmes à se perdre dans les relations, à donner leur pouvoir aux autres, à faire des compromis, tant leur désir de rester en lien fait partie de leur nature profonde. Une fois encore, il existe une palette de nuances entre le fait d'accepter de renoncer à des choses que l'on aime ou d'adapter ses goûts vestimentaires, ses habitudes, son confort pour plaire à l'autre et celui de finir totalement prisonnière d'une relation destructrice.

Les femmes se sont émancipées, sont devenues fortes et autonomes dans bien des domaines, mais elles restent cependant incroyablement vulnérables dans leurs relations aux hommes. Tout ceci est perpétué par les médias. Malgré toute l'information circulant sur le pouvoir féminin, les femmes continuent à être prises dans des courants culturels, sociaux, médiatiques contradictoires.



Le coin des sciences

Les différences entre les cerveaux masculin et féminin

Le développement du fœtus est influencé par les hormones dans lesquelles il baigne pendant neuf mois.

Quelques heures après la naissance, un nouveau-né fille va réagir plus intensément aux cris des autres bébés et au visage des adultes qu'un garçon ; à 1 an, celle-ci enregistre plus facilement la détresse des autres, surtout s'ils sont tristes et ont de la peine.

.../...

Les garçons tout petits peuvent plus facilement fixer et suivre du regard un objet mobile qui se déplace, première qualité d'un bon chasseur.

De 0 à 1 an, le garçon traverse ce que les médecins nomment une « puberté infantile » ; son cerveau baigne dans la même quantité de testostérone qu'un homme adulte ! Ce qui lui permet de développer des muscles plus gros et de pousser son développement moteur, le préparant aux activités physiques. La fille, en revanche, développe des circuits neuronaux pour la communication, l'intuition, la mémoire émotionnelle, la suppression de la colère.

L'amygdale, le centre du cerveau émotionnel responsable de la peur, de la colère et de l'agression, est plus développée chez l'homme. Il est sensible à la testostérone. En revanche, la femme développe plus son cerveau préfrontal, régulateur de ses émotions. Autrement dit, plus facile pour un homme d'être coléreux et agressif, dispositions qui lui ont permis durant des millions d'années de perpétuer l'espèce en luttant pour sa protection.

La plupart des femmes avouent avoir peur d'être abandonnées si elles expriment vraiment qui elles sont, ce qu'elles veulent et osent poser des limites ! Et ceci est encore valable chez les jeunes filles qui veulent, pour plaire, se soumettre aux exigences physiques et sexuelles qui plaisent aux garçons¹. Ces programmes sont profondément ancrés dans l'inconscient personnel et collectif.

Les femmes ont tendance à rationaliser et à se mettre par empathie à la place de l'autre, en oubliant leurs propres besoins. Petit à petit, de relation en relation, elles perdent une partie d'elle-même et se retrouvent un jour à l'approche de la cinquantaine à vouloir retrouver qui elles sont. Aux États-Unis, 50 % des divorces surviennent entre 45 et 65 ans et ils sont en pleine augmentation ; les parents attendent souvent que les enfants aient quitté le foyer familial pour se séparer. Malgré les conséquences émotionnelles et financières, c'est une opportunité pour bien des femmes de finalement se découvrir et se révéler, au-delà du rôle de mère et d'épouse. Parallèlement à cet épanouissement tardif, ces femmes manifestent souvent le souhait de ne plus jamais s'engager dans une relation amoureuse, tant elles ne sont pas sûres de ne pas s'y perdre à nouveau !

Il est intéressant d'observer que les filles sont bien plus précoces que les garçons en général (leur cerveau atteint sa maturité deux ans avant

1. Voir la vidéo sur YouTube : « À quoi rêvent les jeunes filles ? »

celui des garçons). Elles parlent plus tôt et sont bien meilleures élèves à l'école, souvent dans les matières scientifiques. Les garçons sont occupés à courir, à se battre et à se dépenser physiquement. Mais à la puberté, les filles se mettent en retrait, en pensant ainsi répondre aux exigences du modèle social. Elles commencent à mettre en sourdine leur pouvoir et leur authenticité pour petit à petit s'effacer et disparaître. Les petites filles privilégieront très tôt le lien à l'autre dans leurs jeux, pourront longuement négocier, alors que le but des garçons sera de continuer à jouer et à être dans l'action.

Les femmes sont plus que les hommes victimes d'inégalités, de préjugés, de misogynie et de violence, mais on ne leur apprend pas à se défendre, on leur délivre plutôt le message suivant : il n'est pas très féminin de se battre ou d'entrer en conflit.

Pour les enfants qui ont grandi dans des milieux abusifs, les filles s'identifient très souvent à la victime, et les garçons à l'agresseur, perpétuant malheureusement ces rôles dans leurs propres vies adultes.



Garçons *versus* filles

David, un professeur d'université, me confiait que, dans ses classes, les filles sont bien meilleures élèves que les garçons. Pourtant, quand il pose une question, les filles ne lèvent pas le doigt ; ce sont en général les garçons qui se manifestent bien souvent sans avoir la bonne réponse, mais ils sont plus sûrs d'eux !

Certains chercheurs en sont venus à prôner une éducation unisexe pour les filles car elles s'expriment et s'épanouissent beaucoup mieux dans des lycées et des universités uniquement féminins. Ailleurs, elles se laissent encore trop souvent intimider par les garçons.

Alors que les filles ont été longtemps éduquées à la dépendance, à être confortées et protégées en cas de danger, les garçons, eux, étaient encouragés à partir à l'aventure, ils étaient valorisés s'ils parvenaient à se débrouiller seuls et étaient préparés à la compétition. Ils devaient compter sur leur force et surtout ne pas être vulnérables ou se montrer fragiles². Les filles devaient se soumettre alors que les garçons pouvaient être rebelles.

Les femmes ont plus de connexions émotionnelles

Les femmes se sentent en général plus connectées émotionnellement ; en situation de stress, elles recherchent, contrairement aux hommes, le soutien d'autrui. Très à l'affût de ce que les autres ressentent et très intuitives, elles décryptent aisément les signaux non verbaux et sont connectées avec leur intuition. Elles sont quatre fois plus sujettes à l'anxiété que les hommes et deux fois plus disposées à souffrir de dépression et d'anxiété et cela quelle que soit leur culture.

Les hommes ont du mal à lire les émotions, en particulier la tristesse (un homme peut lire des signaux de tristesse chez l'autre 40 % du temps alors qu'une femme le peut 90 % du temps³) mais ils peuvent percevoir la colère et l'agression aussi vite que les femmes. Les hommes vont instinctivement s'isoler lorsqu'ils souffrent, répétant des réflexes ancestraux ; 80 % des suicides réussis sont commis par des hommes.

2. Les groupes de parole d'hommes se constituent de plus en plus nombreux, pour leur permettre de sortir de leur isolement, de parler de leurs émotions, de partager leurs difficultés à trouver leur place dans une société en plein changement : souvent les femmes gagnent mieux leur vie, n'ont plus besoin d'eux. Elles sont autonomes, conduisent, travaillent. Pas facile de trouver de nouveaux repères !

3. L. Brizendine, *The Male and Female Brains*, cf. bibliographie.



Le coin de l'expert

Qu'est-ce qui fait notre identité sexuelle ?

En fait, notre identité sexuelle vient de notre cerveau. Cependant, elle ne correspond pas toujours à celle définie par notre sexe à la naissance. C'est ce qui amène certains enfants à ressentir très tôt qu'ils ne sont pas dans le « bon » corps. Leur identité sexuelle ne correspond pas à celle de leur corps. Maintenant que la société est plus tolérante face à ces phénomènes, qui ont existé de tout temps, on peut mettre en place très tôt un meilleur accompagnement psychologique et familial⁴.

Pourquoi les femmes s'effacent-elles dans leurs relations ?

Il semble que les femmes soient prises entre deux pôles diamétralement opposés :

- Se soumettre et plaire aux hommes, aux autres. Leur estime d'elle-même se trouve alors directement reflétée par l'image que les hommes ont d'elles.
- Revendiquer et affirmer leur autonomie, leur singularité, leurs droits.

Pour beaucoup d'entre nous, l'effacement se fait graduellement. On se laisse pousser les cheveux alors qu'on les aime courts (mais notre partenaire non), on renonce à ses propres goûts – films, vêtements ou restaurants –, on sort avec des gens que l'on n'apprécie pas vraiment, pour faire plaisir à l'autre, bref on abandonne peu à peu qui l'on est.

Que ce soit des préadolescentes, qui acceptent des pratiques sexuelles non satisfaisantes pour elles, issues de la pornographie en ligne (le taux de violence sexuelle à l'adolescence est en pleine croissance) ou des

4. Si vous voulez mieux vous ouvrir à cette problématique et mieux comprendre, deux films à voir (en anglais) : *Raising Ryland* (à voir sur <http://www.cnn.com/videos/us/2015/03/17/digital-shorts-parenting-transgender-child-orig.cnn/video/playlists/transgender-issues/>) et *Trans* dirigé par Chris Arnold.

femmes qui ferment les yeux sur les infidélités et les abus de leurs époux, il semble que la plupart des femmes n'aient pas suffisamment confiance en elles pour revendiquer le respect qu'on leur doit et leur droit à poser des limites.

Entre soumission et autonomie, notre cerveau balance

La société actuelle semble être en plein remaniement : les hommes se féminisent, les femmes se masculinisent et valorisent de plus en plus les traits masculins de la rationalité, de l'indépendance, du leadership alors que ceux plus féminins de la sensibilité, de la coopération, de la vulnérabilité font leur apparition chez les hommes.

Et pourtant, la mythologie romantique amoureuse, que ce soit dans les films ou les chansons, nous rappelle l'importance pour la femme de rencontrer un homme qui va la séduire et l'épouser, version moderne du prince charmant.

Malgré l'évolution des relations de couple, quels que soient le sexe et l'âge une chose persiste : la notion d'amour, de rencontre romantique entre un homme et une femme.



*Est-ce que je réagis différemment
selon que je suis un homme ou une femme ?*

Si vous êtes un homme :

- Avez-vous été activé pendant la lecture de ce chapitre ?
- Qu'est-ce qui vous a le plus activé ?
- Cela fait-il écho à votre situation ?
- Pensez-vous différemment à présent ?

Si vous êtes une femme :

- Avez-vous été activée pendant la lecture de ce chapitre ?
- Qu'est-ce qui vous a le plus activé(e) ?
- Cela fait-il écho à votre situation ?
- Pensez-vous différemment à présent ?



Est-ce que je perds mon pouvoir quand je suis en relation ?

J'ARRÊTE
LES RELATIONS
TOXIQUES !

Que vous soyez une femme ou un homme, quelles sont les zones de votre vie où vous abandonnez et perdez votre pouvoir :

- Dans mon couple : si oui, de quelle façon et pourquoi ?
- Au travail : si oui, de quelle façon et pourquoi ?
- Dans ma famille, avec mes parents ou mes frères et sœurs : si oui, de quelle façon et pourquoi ?
- Avec mes amis : si oui, de quelle façon et pourquoi ?
- Avec mes enfants : si oui, de quelle façon et pourquoi ?



À retenir

À cause de l'influence de leurs cerveaux primitifs et celle de la culture traditionnelle, les femmes ont tendance à être plus vulnérables que les hommes dans leurs relations. Elles doivent donc développer leur vigilance !

Le cerveau des hommes arrive à maturité deux ans après celui des femmes mais, à l'adolescence, celles-ci commencent à s'effacer et cherchent à correspondre au modèle social.

Les femmes doivent développer le respect d'elles-mêmes, le droit à poser des limites, l'affirmation d'elles-mêmes.

Bilan Semaine 1

Récapitulons les découvertes de cette première semaine :

- C'est dans notre attachement à notre mère que nous développons tous un style relationnel relativement stable dans le temps.
- Nous avons tous un style relationnel : sécure, évitant, fusionnel ou chaotique.
- Nos relations sont formées par des combinaisons de styles relationnels.
- Ces combinaisons ont des dynamiques bien précises qu'il est utile de comprendre pour mieux les vivre.

Il est important de connaître nos trois cerveaux et de repérer ce qui a tendance à nous activer, à l'éviter et lorsque ce n'est pas possible, à prendre la responsabilité de nous calmer (au lieu d'attendre que l'autre change pour nous désactiver).

Nous voici à l'aube de notre deuxième semaine !

1

2

3

4

5

6

JOUR 7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21



SEMAINE 2

Je débúsque la toxicité
dans mes relations

Tout au long de la première semaine, nous avons découvert les quatre principaux modes relationnels et, j'espère, le vôtre ; en tout cas, vous en avez une meilleure idée. Nous avons aussi pu découvrir, en faisant les différents exercices, la nature de nos principaux liens actuels, peut-être même le style relationnel des personnes qui nous entourent.

Nous sommes faits pour nous attacher, il est donc tout naturel d'avoir adopté un style qui nous permettait d'être en relation, parfois dans des conditions qui n'étaient pas optimales, comme nous l'avons vu dans le cas d'une mère absente, imprévisible, étouffante. Nous nous sommes adaptés du mieux que nous pouvions pour survivre malgré tout, quitte à minimiser nos besoins et nos interactions comme le font les Évitants, ou en poursuivant anxieusement l'autre pour qu'il nous rassure comme les Fusionnels.

Être évitant, fusionnel ou chaotique n'est pas pathologique, loin de là. Pourtant, nous allons découvrir, au cours de la deuxième semaine, que parfois certains dérapent et prennent le pouvoir sur l'autre, ce qui peut générer des liens toxiques, c'est-à-dire des liens qui nous coupent de notre vitalité, de notre liberté. On est emprisonné ou on emprisonne l'autre dans un lien malsain, qu'il soit physique, émotionnel ou psychologique.

C'est ce que j'appelle « prendre le contrôle de la télécommande », c'est-à-dire que nous remplaçons la fluidité et la liberté du lien autonome, par une rigidité contrôlante. Malheureusement, dans les cas de grande toxicité, comme avec certains pervers narcissiques, la télécommande devient un pistolet Taser, qui paralyse et peut même parfois tuer. Deux cent une mille femmes subissent des violences physiques ou sexuelles en France par an¹.

Ce livre ne traite pas spécifiquement de ces cas extrêmes, mais les aborde au cours de la 11^e journée car il est essentiel de les repérer pour pouvoir mieux y voir clair et faire des choix.

Nous allons commencer par explorer le monde des émotions, car on n'en saisit pas toujours l'importance. Puis, nous découvrirons le rôle de nos schémas de pensée inconscients avant de nous plonger dans les caractéristiques des comportements toxiques.

1. <http://www.haut-conseil-egalite.gouv.fr/violences-de-genre/reperes-statistiques-79/>.

JOUR 8

Le rôle essentiel de mes émotions dans ma vie relationnelle

« N'oublions pas que les petites émotions sont les grands capitaines de nos vies et qu'à celles-ci nous obéissons sans le savoir¹. »

Vincent Van Gogh

Nous avons découvert les jours précédents l'importance de notre cerveau émotionnel, son rôle lors des premières années de vie et, en particulier, au cours de la formation de nos premiers liens. Il nous semble impensable d'entretenir un lien, *a fortiori* un lien d'amour, sans ressentir d'émotion, sans comprendre ni partager un langage émotionnel. Imaginer un monde sans émotions serait un peu comme imaginer un monde sans couleurs. Tout serait bien fade et gris. Nous serions comme des robots.

Quoi de mieux pour commencer cette deuxième semaine que d'entrer dans le royaume des émotions. « E-motion », c'est-à-dire l'énergie en mouvement !

Je suis responsable de mes émotions

Les émotions sont porteuses d'incroyables informations. Il serait tentant de croire qu'elles viennent de l'extérieur parce qu'elles sont souvent déclenchées par des événements ou des personnes qui semblent les provoquer. Mais détrompez-vous : personne n'est responsable de nos émotions.

1. *Lettres à son frère Théo*, Gallimard, coll. « L'Imaginaire », 1988.

Il est tentant de dire à une amie toujours en retard : « Tu me mets en colère ! », à notre fille : « Tu me rends triste. » Pourtant, leur responsabilité n'est pas en cause. Nos émotions ne sont que notre réponse personnelle à une information qui vient de l'extérieur. Nous sommes la source de ce que nous ressentons et nous avons le pouvoir de transformer nos réponses émotionnelles. Ce que nous allons apprendre à faire aujourd'hui et le jour 18.

Je vous propose une recette miracle : au lieu d'essayer de changer ou de contrôler les personnes et les événements autour de nous, apprenons à y répondre différemment.

Nos organes des sens nous permettent de percevoir et de filtrer une quantité incroyable d'informations et bien souvent à un niveau subliminal, au-dessous du radar de notre conscience : expression du visage, ton de la voix, regard furtif, évitement du regard, silence vont nous alerter, nous menacer et déclencher en nous des réactions émotionnelles intenses et archaïques.

Ce sont surtout nos deux cerveaux primitifs qui effectuent cette tâche à une vitesse incroyable. Ils sont bien plus rapides que le cortex, notre cerveau pensant. Comme nous l'avons vu au jour 7, être en sécurité et survivre est l'objectif numéro 1, surtout dans les relations avec les autres. La question est : « L'autre est-il dangereux, fiable, menaçant ? »

Si vous avez un chien, vous voyez bien qu'à chaque fois qu'il rencontre un congénère, il va le regarder, le renifler, l'évaluer et même établir une domination immédiate. Nous procédons de la même manière sans nous en rendre compte, malgré nous, par réflexe de survie.

Nos cinq émotions primaires

Nous connaissons les couleurs primaires : jaune, bleu, rouge. Il y a aussi des émotions primaires : la colère, la tristesse, la peur, la joie et le dégoût. Ce sont des émotions de base, accompagnées de réactions physiologiques partagées par tous les mammifères, reconnaissables chez/et par tous les humains, quelles que soient leur origine et leur culture.

La colère

Souvent ressentie dans la gorge, la mâchoire, les épaules, les lombaires et nos poings serrés, elle peut se cacher aussi dans les migraines et les maux de tête. Trois situations la font naître :

- l'absence de respect de nos limites ;
- le besoin de franchir un obstacle (la colère va nous donner l'énergie nécessaire pour le faire) ;
- une situation de frustration ou d'insatisfaction.

La colère est en rapport avec les limites que nous posons, qui nous sommes, notre territoire personnel en quelque sorte. La colère va nous aider à agir lorsque nous ressentons une intrusion. Elle nous informe aussi que nous désirons quelque chose que nous n'avons pas et alors nous sommes frustrés, ou au contraire que nous devons vivre quelque chose d'inconfortable.

Il n'est pas toujours facile de savoir bien exprimer la colère, que ce soit pour les hommes qui ont peur de leur propre violence ou des femmes qui redoutent celle de l'homme. Il y a tant d'énergie dans la colère. Elle est comme le feu, prête à s'élever et cherche sa bonne expression, sans rarement la trouver. Dans ces cas-là, elle devient destructrice d'où sa mauvaise presse. Bon nombre de personnes préfèrent l'éviter complètement et la répriment. Mais elles se retrouvent sans vitalité, sans passion, supprimant leur pouvoir et souvent leur sexualité.

La tristesse

Elle se ressent dans la poitrine, la gorge se noue, les larmes montent aux yeux. Cela signale que nous avons perdu quelque chose ou quelqu'un auquel nous tenions. Elle signale une perte.

Elle nous donne l'opportunité de chérir et d'honorer les choses ou les gens que nous aimons. De nouveau, nous avons appris à la masquer. Les garçons ne pleurent pas et si les filles le font, c'est plutôt un signe de sensibilité et de perte de contrôle. Il est pourtant si essentiel de s'accorder le temps et l'espace de faire le deuil de ce qui n'est plus.

Combien de gens somatisent ou dépriment parce qu'ils ne se sont pas autorisés à vivre certaines pertes ?

JOUR 8

La peur

Elle signifie que nous percevons qu'une menace plane sur notre bien-être physique et elle nous prépare à l'affronter ou à nous en protéger. Souvent située dans le plexus solaire ou l'estomac, elle peut gagner tout notre corps et nous paralyser, jusqu'à affecter nos mouvements et notre respiration. Mais, au lieu de nous immobiliser, elle peut aussi nous agiter, nous faire trembler, notre cœur et notre respiration s'emballent, vieux réflexe reptilien. Parfois, il faut savoir l'écouter et s'enfuir en courant. Elle peut nous informer de vrais dangers à venir.

La joie

Nous nous sentons en pleine expansion, connectés et ouverts. La joie est souvent ressentie dans la poitrine et le cœur. Ce peut être un ressenti calme, paisible ou, au contraire, il peut s'accompagner d'un sentiment d'excitation. Il y a tant d'énergie dans la joie et pourtant, pour beaucoup d'entre nous, il n'est pas facile d'y accéder.

Le dégoût

C'est d'abord un phénomène physique qui, à l'origine, nous alerte sur les aliments nocifs et nous permet de sauvegarder notre santé. Il nous permet aussi de protéger notre identité, qui nous sommes, sur le plan psychologique et moral. Il est le gardien de notre identité.

Un langage partagé par tous les êtres humains

Tous les petits humains, quels que soient leur âge ou leur culture, peuvent lire ces cinq émotions de base sur un visage : colère, tristesse, peur, joie, dégoût. Ils saisissent les expressions en particulier au niveau des yeux, du regard et de la bouche. Comme nous le voyons dans l'encadré ci-contre, cette capacité peut nous aider tout au long de notre vie et s'appliquer à bien des domaines, et pas seulement à celui du lien affectif.



Le coin des sciences

Un récent article du *New York Times*² intitulé « Pourquoi certaines équipes sont plus intelligentes que d'autres » mentionnait une recherche du MIT sur les critères caractérisant les meilleures équipes de travail. Deux critères émergeaient :

- ✓ La communication : les meilleures équipes sont celles où tous les membres communiquent beaucoup et où tout le monde participe.
- ✓ La capacité à lire ce que les autres ressentent sur leurs visages : les équipes dont les membres sont capables de décrypter les émotions sur les visages de leurs collègues, en particulier les yeux, sont plus intelligentes – et les femmes semblent avoir une plus grande facilité à le faire.

Cela peut surprendre mais il n'est pourtant pas étonnant de réaliser que la richesse émotionnelle du champ relationnel joue un rôle essentiel bien au-delà des liens familiaux. C'est un nouveau témoignage des niveaux de complexité des échanges qui s'opèrent entre les êtres humains où qu'ils soient.

JOUR 8

Bien penser, est-ce plus noble que bien ressentir ?

Malheureusement, nous vivons encore sous le joug de la suprématie de la pensée sur le corps. Les émotions sont corporelles, se voient et se ressentent. Plutôt réservées aux femmes et longtemps mal comprises, les émotions devaient, pensait-on, être contrôlées à tout prix, car elles étaient signes de vulnérabilité, de sensiblerie et donc de faiblesse. Bien au contraire !

Elles ont une logique et surtout nous apportent une foule d'informations sur nous, sur ce que nous ressentons. Comment savoir ce que nous voulons sans accéder et comprendre nos ressentis et nos émotions ? Comment s'attendre ensuite à ce que les autres puissent le deviner et y répondre ? Nous répondrons à ces questions au cours de la troisième semaine.

2. « *Why Some Teams are More Smart than Others* », *New York Times*, « Opinion Sunday », 18 janvier 2015.

Les émotions nous permettent :

- de savoir ce que nous ressentons réellement à l'instant présent, face à un événement de l'environnement ;
- de nous informer sur ce dont nous avons besoin ;
- d'aller vers les autres pour demander de l'aide ;
- de nous rapprocher de notre partenaire, en nous ouvrant à un partage et à l'intimité.

Alors quelles stratégies utilisons-nous en général pour dissimuler nos émotions primaires (tactiques très prisées des Évitants) ?

- Nous pensons à autre chose, nous nous distrayons.
- Nous minimisons leur importance.
- Nous nous forçons à voir les choses différemment.
- Nous faisons la liste de toutes les raisons pour lesquelles nous ne devrions pas sentir ce que nous ressentons.
- Nous avons recours à un objet addictif (alcool, nourriture, ordinateur, sexe) pour apaiser nos ressentis douloureux.
- Nous nous mettons en colère et nous rejetons la faute sur quelqu'un d'autre (blâmer les autres ou la vie, la plus fréquente).

Les émotions secondaires

Vous connaissez tous des gens qui, quoi qu'il arrive, se mettent en colère ou s'effondrent en larmes. Nous cherchons, en thérapie, à accéder aux vraies émotions qui sont recouvertes par ces émotions couvertures ou « secondaires » (voir encadré ci-contre). Elles sont en fait une réaction à nos émotions primaires refoulées et elles les masquent : frustration, colère, culpabilité, tristesse, nous devenons défensifs et surtout nous blâmons l'autre ou, pire encore, nous-mêmes !



Le coin de l'expert

Comment savoir si votre émotion est primaire ou secondaire ?

Les émotions primaires forment une vague qui nous traverse, apporte une information et déferle en s'apaisant. Elles engendrent des changements physiologiques qui nous préparent à l'action et sont relativement de courte durée.

Les émotions secondaires s'éternisent et reviennent comme un disque rayé. Elles s'installent sans permettre ni une résolution ni une action. En plus, elles masquent nos véritables émotions. Il est donc important de découvrir si notre colère, par exemple, est une émotion primaire, en réponse à quelque chose qui nécessite que nous posions des limites ou agissions, ou si c'est seulement un automatisme protecteur qui nous empêche d'avoir accès à ce que nous ressentons vraiment au fond de nous.

Les émotions instrumentales

Nous les utilisons pour manipuler les autres, les contrôler (par exemple les larmes de crocodile) ; les couples l'utilisent souvent. Elles ne répondent pas à une expérience réelle de l'environnement.

Élodie s'est aperçue qu'elle avait pris l'habitude de commencer à pleurer dès que quelqu'un remettait en cause ce qu'elle avait dit ou fait, tout comme son père le faisait. Stratégie inconsciente pour se mettre en position vulnérable, se victimiser, pour échapper à tout conflit et à toute prise de position et de responsabilité de sa part. Tout le monde disait : « Pauvre Élodie, on lui fait de la peine... »

Les émotions qui nous bloquent

Il existe des humeurs dans lesquelles nous retombons presque automatiquement et qui pourraient être prises pour des traits de caractère. En effet, nous nous manifestons toujours dans la même émotion quand nous sommes confrontés à une difficulté quelle qu'elle soit :

- Je connais un homme qui, quoi qu'il arrive, se met en colère (les râleurs/ les blâmeurs). On lui fait une queue de poisson sur l'autoroute par

1

2

3

4

5

6

7

JOUR 8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

exemple (il a eu peur) : il se met en colère. Sa fille part à la rentrée dans une chambre d'étudiante (il est vraiment triste et inquiet) : il se met en colère. Sa femme adore son nouveau collègue (il est jaloux et menacé) : il se met en colère... Vous avez compris.

- Je connais la mère d'une amie qui, elle, pleure toujours. Quoi qu'il arrive.

Vous connaissez peut-être vous aussi des personnes anxieuses qui ont peur de tout. Sont-elles proches des descriptions précédentes ? Et vous ? Avez-vous des émotions couvertures qui vous protègent de vos vraies émotions ?

On peut identifier trois grandes catégories d'émotions dans lesquelles nous nous trouvons souvent bloqués :

- La tristesse, la dépression. Il y a beaucoup de formes de dépressions ; je veux parler ici de la répression de nos émotions, nous absorbons les attaques et nous nous effondrons. Nous sommes plongés dans les regrets et sommes plutôt tournés vers *le passé*.
- La peur et toutes ses déclinaisons peuvent également prédominer : anxiété, appréhension, soucis. La peur a tendance à nous paralyser, à nous faire redouter d'avancer vers *l'avenir*.
- La colère, même si elle est plus dynamique, peut nous pousser à l'agression, à la domination et au contrôle. Ses déclinaisons : être irrité, bougonner, râler, blâmer. On repousse l'autre loin de nous pour nous protéger.



Le coin du cerveau

Les émotions, l'adaptation et le cerveau

Nous sommes constamment en train de capter et de filtrer les messages présents dans notre environnement. L'être humain – son corps, son cerveau, son esprit – est une sorte de champ d'informations et d'énergies en constant mouvement, saisissant les données présentes dans son environnement et y répondant par l'adaptation.

Les modèles actuels démontrent une grande fluidité et une constante intégration de plusieurs niveaux différents de la psyché humaine, le but étant l'adaptation. Lorsque l'équilibre se rompt, nous nous rigidifions ou nous adoptons un comportement chaotique.

.../...

Chaque stimulus extérieur va provoquer une réponse émotionnelle ultrarapide et inconsciente. Idéalement, l'homme devrait, en décodant le message caché dans l'émotion, décider d'une action adaptative. Mais, l'ensemble de ce processus se passe bien plus vite que notre pensée. On sait que le cœur peut même intuitivement devancer le cerveau émotionnel, anticiper les dangers et prévenir le cerveau. On saisit de mieux en mieux que l'humain est un champ dans lequel circulent énergies et informations, constitué de systèmes complexes d'intégration de niveaux différents qui lui permettent la meilleure adaptation possible afin d'évoluer.

Notre style d'attachement influence-t-il la gestion de nos émotions ?

La réponse est oui !

Je suis un(e) Sécure

La personne sécure est capable de ressentir, de surfer sur la vague émotionnelle et de la traverser de manière fluide, c'est-à-dire en étant capable de ressentir l'émotion, de capter l'information, d'agir de façon adéquate et de reprendre le cours de sa vie. Elle est un exemple d'adaptation, de fluidité. C'est un aspect essentiel de la résilience du Sécure. Il est capable d'intégrer des informations extérieures, d'accommoder les autres tout en s'adaptant aux changements et en étant centré sur ses besoins.

Je suis un(e) Évitant(e)

Un enfant évitant va peu à peu anesthésier ses ressentis par adaptation. Si l'adulte qui s'occupe de lui n'est pas là ou ne répond pas correctement à ses besoins, l'enfant peut décider de se couper de sa détresse, de se débrouiller tout seul. Il va élever le seuil de perception de ses sensations physiques (faim par exemple ou inconfort) ou émotionnelles (tristesse, solitude, colère). C'est un phénomène adaptatif intelligent qui lui permet de moins souffrir et de survivre en minimisant l'intensité de ce qu'il ressent : « Ce n'est pas grave, cela va passer, tout le monde ressent cela, etc. »

Les adultes évitants sont souvent déconnectés de leur corps, de leurs sensations, de leurs émotions. Ils se sont coupés de leur vulnérabilité et de leur sensibilité. Ils ont tendance à tout intellectualiser. Petits, ils étaient souvent seuls et la personne qui s'occupait d'eux ne les a pas aidés à

développer ce langage non verbal. Tout ceci les handicape aussi au niveau du travail et ils restent parfois cantonnés dans des postes techniques car ils n'ont pas développé leur intelligence émotionnelle. Or, dans les positions de leadership, cette intelligence est quatre fois plus importante que le QI³ !

Les Évitants ont appris à supprimer sensations et émotions et ils ne parviennent pas à dépasser la première étape, celle des ressentis. Ils vont éviter d'éprouver ce qui est douloureux, ce qui, hélas, va aussi affecter les émotions positives : la joie, l'enthousiasme, l'affection, le bonheur !

Les émotions, « E-motion », c'est-à-dire le mouvement, apportent une incroyable vitalité à l'organisme. Ils vont donc se retrouver un peu atrophiés sur le plan énergétique, ils ne mordent pas la vie à pleines dents, en n'étant pas engagés à fond dans leur vie.

Ils vont avoir tendance à rigidifier leur système, à se protéger en limitant à la fois leur champ d'action et les relations avec les autres. Ils se contrôlent trop eux-mêmes et leur environnement. Malheureusement leurs partenaires, leurs familles et eux-mêmes en souffrent.

Je suis un(e) Fusionnel(le)

Les personnes fusionnelles, au contraire, ressentent et expriment très intensément leurs émotions. Elles se perdent dans leurs ressentis sans pouvoir agir efficacement. Elles sont souvent réactives, amplifiant le message émotionnel, créent des drames, s'agitent, en veulent aux autres, rejouent les événements en boucle sans trouver de résolution. Elles ressentent trop sans trouver d'action appropriée. Leurs émotions se télescopent les unes les autres.

Les Fusionnels vont avoir tendance au chaos, à la désorganisation et auront du mal à rester consistants car ils amplifient leurs ressentis. Ils ne se contrôlent pas assez, contrairement aux Évitants, mais en revanche, ils peuvent chercher à contrôler les autres afin de s'apaiser.

Je suis un(e) Chaotique

La personne chaotique va osciller entre les deux positions. Tantôt elle se protège pour s'apaiser, puis replonge dans des relations conflictuelles

3. <http://www.asaecenter.org/Resources/articledetail.cfm?ItemNumber=13040>.

et tourmentées car elle a toujours peur d'être rejetée et abandonnée et, inconsciemment, fait tout pour que cela arrive. Explosions, agressions, scandales, tout est bon. Tout est vécu à 200 %, les hauts comme les bas. C'est souvent une grande insomniaque, aux rêves tourmentés qui va profiter de la nuit pour ressasser les émotions en boucle.



Je découvre l'EFT⁴, technique de libération émotionnelle

Vers les années 1980, le Dr R. Callaghan, psychologue américain, a découvert que si l'on se concentre sur une pensée, une émotion ou une sensation douloureuses et que l'on tapote en même temps sur les quatorze points d'acupuncture, en général les douleurs diminuent et s'apaisent. Vous trouverez ici une version courte ultrasimplifiée divulguée par Gary Craig. Pour plus d'exemples, vous pouvez visiter mon site : [www. EFTPresence.com](http://www.EFTPresence.com) et voir des vidéos qui vous montreront plus en détail comment utiliser cette technique.

Détachez cette page avec les quatorze points EFT dessinés.

Vous pouvez commencer la série des tapotements des quatorze points en disant : « Même si j'ai ou je suis + *votre problème*, je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis. »

Par exemple : « Même si j'ai mal à la tête *ou* même si je suis en colère *ou* même si j'ai peur de prendre l'avion, je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis. » En même temps tapotez sur le point karaté, la partie charnue sur la tranche de la main.

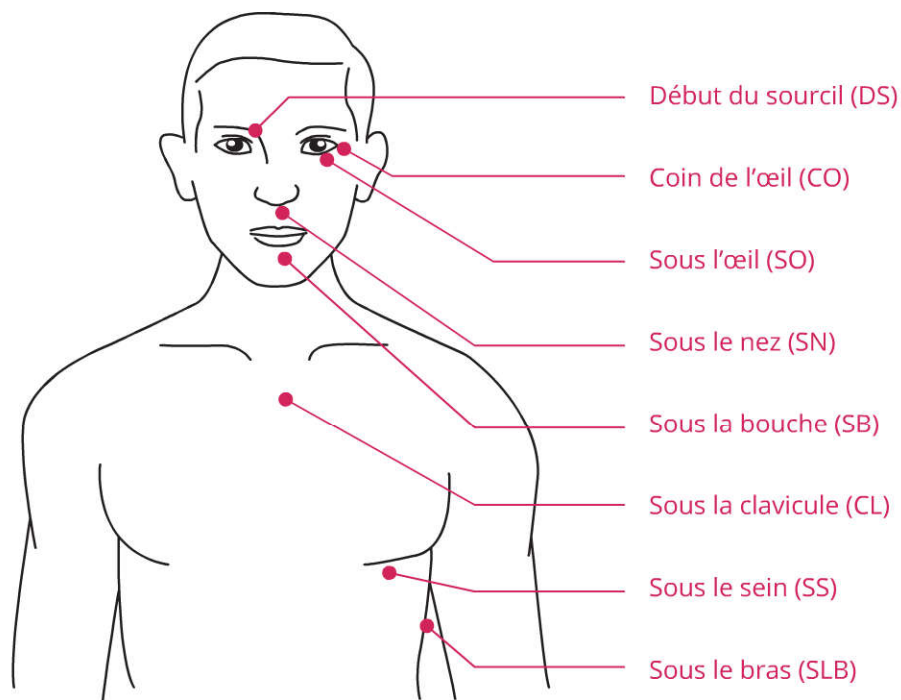
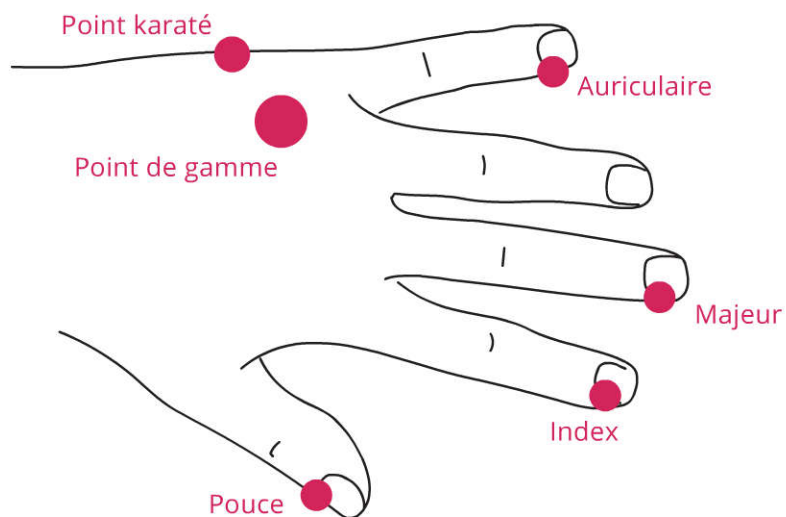
Ensuite concentrez-vous simplement sur votre problème en parlant ou simplement en silence tout en tapotant sur tous les quatorze points.

Essayez ! Vous verrez, la plupart du temps l'intensité émotionnelle baisse.

Il n'y a ni danger ni contre-indication. Pour les problèmes graves ou si vous ne voulez pas le faire seul, vous pouvez trouver un praticien EFT pour vous guider. De nouveau consultez mon site : [www. EFTPresence.com](http://www.EFTPresence.com).

Bien sûr cette technique ne prétend pas se substituer à un diagnostic ou à un traitement médical.

4. EFT : *Emotional Freedom Techniques* ou *Tapping*.



© Hung Ho Thanh





À retenir

L'intelligence émotionnelle se construit dans l'enfance, mais il est possible d'apprendre à tout âge, de se « rééduquer ».

Les émotions jouent un rôle essentiel dans nos premiers liens d'attachement et dans notre vie relationnelle future. Les relations reposent sur l'émotionnel que nous en soyons conscients ou pas, car elles engagent nos systèmes de sécurité et de confiance.

L'Évitant intellectualise et se coupe de ses ressentis, le Fusionnel ressent trop fortement ses émotions, seul le Sécure s'adapte et peut réguler le lien.

JOUR 8

1

2

3

4

5

6

7

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

JOUR 9

Je prends conscience de mes croyances inconscientes

*« Ceux qui ne comprennent pas leur passé
sont condamnés à le revivre. »*

Goethe

« Ils se marièrent et eurent beaucoup d'enfants. » L'histoire s'arrête là et nul ne sait comment princes et princesses vivent leur relation de couple, ni l'éducation de leurs enfants. Construire un couple solide, une famille harmonieuse, avoir des enfants épanouis, des relations sociales satisfaisantes n'est pas si simple que cela. Un couple sur deux divorce, peut-être est-ce à mettre en corrélation avec les 50 % de personnes ayant un attachement sécure ?



Mais quels sont nos modèles d'amour ?

Marcel Cerdan et Édith Piaf ont vécu une passion intense, fusionnelle, qui finira dramatiquement par la mort de Marcel Cerdan dans un accident d'avion. Elle qui avait déjà malheureusement vécu tant d'abandons ne s'en remettra jamais et se laissera pratiquement mourir.

Le destin de Maria Callas n'est pas très différent, abandonnée par Aristote Onassis qui lui préfère Jackie. Les drames, les déchirements, les amours fous illustrés dans les opéras, la littérature, les chansons, les médias, les *people* d'Hollywood sont des archétypes profondément ancrés dans notre psyché.

Nous sommes tous imprégnés de ces histoires d'amours impossibles, d'interdits transgressés, de séparations forcées, de trahisons, de pertes tragiques de l'être aimé. Il est vrai que les personnes qui ont su établir des liens profonds, solides, passionnels tout en étant calmes et simples font rarement la une des journaux.

Nous sommes comme des icebergs : seul émerge notre masque social



© Hung Ho Thanh

Une toute petite partie de nous-mêmes émerge à la surface de l'eau, souvent un masque social sous lequel nous cachons nos faiblesses et nos vulnérabilités ; on parle parfois, en psychologie, de « faux self » (« faux soi ») ou de « Persona » (signifiant « masque » en latin). Les 95 % de notre identité enfouis sont, à la fois, déterminants et pourtant invisibles. En particulier en ce qui concerne l'aspect relationnel, car ces programmes sont

1

2

3

4

5

6

7

8

JOUR 9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

installés durant les deux premières années de notre vie, période cruciale au cours de laquelle tous nos réseaux neuronaux se forment. Ils sont très puissants. Chaque nouvelle rencontre à l'âge adulte va les réactiver sans que nous en ayons conscience.



Le coin des sciences

Des études réalisées dans les années 1970 montrent que nos réactions précèdent d'un tiers de seconde nos réflexions. Elles se fondent en effet le plus souvent sur nos schémas inconscients et archaïques.

En fait, 95 % de nos pensées sont inconscientes, ce qui veut dire que nous sommes sous pilotage automatique et qu'elles contrôlent nos vies. Elles sont bien trop rapides et puissantes pour que notre pensée consciente puisse les contrôler : « Nos pensées sont en grande partie contrôlées par notre inconscient, qui est formé avant l'âge de 6 ans, et on ne peut pas changer notre inconscient simplement en y pensant ou par des affirmations » (Bruce Lipton, biologiste américain, *La Biologie des croyances*, Ariane).

Selon les psychologues, notre personnalité, notre identité sont complètement formées à l'âge adulte. Autrement dit, sont gravés en nous toute une série de croyances, de schémas émotionnels, de réponses automatiques, qui forment autant de filtres de perception. Ces programmes inconscients et automatiques constituent, en quelque sorte, qui nous sommes.

Comment découvrir nos programmes inconscients ?

En examinant et en évaluant la qualité de notre vie. Puisqu'ils sont actifs à notre insu, ce sont les effets de nos croyances qui seront plus visibles et que nous allons pouvoir observer. Par exemple, vous vous faites marcher sur les pieds dans plusieurs domaines de votre vie ? Peut-être manquez-vous de confiance en vous ?



Parcours d'un Évitant

Hervé est un Évitant. Il vit seul, à 50 ans, dans la même maison qu'il a achetée lorsqu'il avait 35 ans, a le même travail dans lequel il n'a que très peu évolué, prend le même bus tous les jours, a les mêmes amis depuis trente ans, achète chez les mêmes commerçants, les mêmes choses pour se préparer les mêmes menus... Nous sommes tous un peu comme lui. Hervé est pris dans une routine qui s'est rigidifiée au fil du temps. Il peut bien dire qu'il aime le changement (par exemple, il change de lieu de vacances tous les ans), mais sa vie, elle, montre bien son aspect répétitif, issu sans nul doute de ses croyances inconscientes. En minimisant les risques de changement, de rencontres, en vivant *a minima*, il se coupe de la vie et ne souffre même plus de ne pas avoir de vie amoureuse depuis dix ans.

D'où viennent nos croyances ?

Nous avons tous des idées – que nous pensons être des vérités – sur à peu près tout : comment gérer notre vie, les relations sociales, les bonnes choses à faire, à manger, comment se conduire en public, ce qui est nécessaire pour se sentir en sécurité, l'argent, l'amour, la famille. C'est ce que l'on appelle des « croyances », c'est-à-dire des idées que nous croyons être des certitudes. Ces croyances se sont constituées au cours du temps et influencent notre vie. Beaucoup se sont inscrites en nous de manière inconsciente et nous allons surtout examiner ici d'où viennent celles qui affectent nos relations.

- **De nos expériences de vie** : par exemple, les générations qui ont vécu des guerres ont été incroyablement affectées : peur de manquer de nourriture, sentiment d'insécurité, traumatismes, pertes d'êtres chers, de biens, etc.

1

2

3

4

5

6

7

8

8

JOUR 9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

- **De notre famille :** on imite les comportements vécus durant notre enfance. Grands-pères, pères qui sont les seuls à avoir le droit de se mettre en colère dans des explosions émotionnelles qui terrorisent l'entourage et leur permettent de le dominer, de punir les enfants. On les redoute. La maltraitance se transmet de génération en génération. Il peut s'agir aussi de mères qui se sacrifient, mais qui, en fait, contrôlent en se victimisant.
- **De notre culture :** les modèles masculins et féminins qui sont valorisés par la société : les hommes doivent réussir professionnellement, gagner de l'argent, subvenir aux besoins de la famille. Alors que certains préféreraient travailler moins pour être plus présents dans leur vie de famille.
- **De notre généalogie :** l'histoire de notre famille, notre généalogie propre. Quels sont les modèles, les valeurs familiales ? On retrouve très souvent dans des lignées des thèmes qui se répètent : fortunes faites et dilapidées, trahisons, exclusions.
- **De la société :** les contes de fées, nos lectures, les films, la mode, les codes sociaux relationnels, l'époque dans laquelle nous avons grandi et vécu, l'empreinte des générations, les mythes actuels. Par exemple, le modèle que donnent des mannequins amaigris incite les femmes à se mettre constamment au régime et à ne pas être satisfaite de leur corps, tout comme les hommes peuvent se sentir complexés devant des modèles de réussite sociale : l'homme riche, adulé par les femmes, au volant d'une Ferrari, etc.
- **De l'éducation :** l'école a une immense influence sur les enfants, qui sont éduqués selon des modèles de bon et de bien, d'autorité, de jugement, de comparaison, de classement, de punition. L'Histoire, par exemple, nous est racontée de manière subjective. Par exemple, on nous apprend que « Christophe Colomb a découvert l'Amérique ». C'est le point de vue d'un Occidental, mais on le présente comme une donnée, comme si personne n'habitait en Amérique avant lui. La littérature qui nous est enseignée l'est aussi de manière partielle. L'éducation varie selon les cultures.
- **De la religion :** même si nous ne sommes pas croyants, nous avons baigné, en Occident, dans la culture judéo-chrétienne. Les notions de péché originel par exemple, de faute, de culpabilité, de honte de notre corps et de la sexualité n'existent pas dans certaines cultures.

- **Des médias :** TV, journaux, magazines, publicité, Internet. L'image de la femme mince, jeune, belle, parfaite hante la plupart des femmes occidentales.
- **De notre environnement social et communautaire :** des personnes ont grandi dans des fermes, dans un rapport étroit avec la nature, les animaux. Tout le monde se connaissait dans le village. D'autres ont grandi dans l'anonymat d'une grande ville. D'autres, enfants de militaire, ont été élevés dans des casernes, déménageant tous les deux ans.

Tous ces environnements vont influencer nos croyances et notre attitude envers les autres, la vie, le monde, ce qui est sécurisant ou dangereux.



Le coin des sciences

Comment les croyances se forment-elles dans notre cerveau et pourquoi est-il si difficile de les transformer ?

Le cerveau se compose de cellules nerveuses, les neurones, qui forment des réseaux neuronaux avec de nombreuses ramifications. Chaque connexion est liée à une pensée ou un souvenir. Le cerveau construit ses propres modèles à partir du vécu : expériences, pensées et émotions sont réunies et connectées dans ce fantastique réseau fourmillant d'informations et qui constitue qui nous sommes. C'est au travers de celui-ci que nous nous percevons, que nous façonnons le sentiment du « moi », de « qui je suis » (« système de croyances »). Pour le cerveau, il n'y a pas de différence entre ce qu'il voit (le présent), ce dont il se souvient (le passé) et ce qu'il imagine : tous ces mêmes réseaux neuronaux sont activés et travaillent ensemble. La répétition d'une réaction ou d'un comportement aide les cellules à établir une relation privilégiée avec des sentiments devenus quotidiens, ce qui renforce notre personnalité. C'est ainsi que nos croyances s'ancrent en nous et deviennent si difficiles à déloger.

Autrement dit, lorsqu'un cours d'eau se forme et que, petit à petit, il devient ruisseau, puis rivière, puis fleuve, il est très difficile de le rediriger ailleurs. C'est la même chose au niveau de nos croyances : elles sont profondément inscrites en nous, à de multiples niveaux et fréquemment renforcées par nos expériences qui sont souvent le fruit de nos croyances. C'est un cercle vicieux.

1

2

3

4

5

6

7

8

JOUR 9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Croyances et styles d'attachement



Voici quelques croyances liées aux différents styles d'attachement.

Croyances inconscientes des Sécures :

- Je peux avoir besoin de toi et toi de moi tout en me sentant autonome.
- J'ai confiance en toi et en moi.
- Je peux m'occuper de toi tout en restant centré sur mes besoins.
- On peut faire confiance au monde, à la vie et aux gens.
- Je m'en sortirai toujours.
- Rien de tel que d'être avec les autres.

Croyances inconscientes des Évitants :

- Je n'ai besoin de rien ni de personne.
- Je peux me débrouiller tout seul.
- Fonctionner dans la vie est facile.
- Les relations, c'est trop compliqué.
- Mieux vaut être seul.

Croyances inconscientes des Fusionnels :

- J'ai besoin de toi.
- Je ne peux pas me débrouiller tout seul.
- S'il te plaît, occupe-toi de moi.
- La vie est difficile et compliquée.
- Je vais finir par être abandonné.

Croyances inconscientes des Chaotiques :

- Je ne peux pas me permettre d'avoir besoin de toi.
- Je ne peux pas me faire confiance.
- Je ne peux pas te faire confiance.
- Personne ne peut s'occuper de moi.
- La vie est chaotique et imprévisible.



Je repère mes différentes croyances inconscientes.

Vous allez construire une carte mentale ou *mind map* (vous pouvez faire une recherche Google pour voir quelques exemples proposés) des différentes zones de vos vies ; par exemple : le travail, les relations, la relation au corps (santé/maladie), la relation à l'argent, la sécurité, la liberté. Dans votre petit cahier, vous pouvez construire autant de cartes mentales que vous voulez et y ajouter des éléments au fur et à mesure.

Placez au milieu le thème choisi et placez autour des événements, des personnes, des souvenirs, des scènes connectées. Vous verrez petit à petit des schémas apparaître devant vous.

Les croyances inconscientes sont parfois très littérales et des répliques à l'identique de situations et de schémas familiaux, de modèles que nous avons pu vivre et observer. Prenez bien le temps de recueillir les informations sur votre biographie. Il est essentiel de bien connaître votre vie en posant des questions à ceux qui étaient présents durant votre enfance, en comprenant, en retraçant les événements. Une sorte de travail de détective.



À retenir

Nous fonctionnons selon des programmes inconscients formés lors de nos premières années de vie, entre 0 et 7 ans.

Nos comportements sont réglés par des programmes et des croyances inconscients, qu'il est possible de faire évoluer et de changer.

Prendre conscience de nos programmes inconscients nécessite d'examiner et d'évaluer la qualité de notre vie et de nos pensées.

1

2

3

4

5

6

7

8

JOUR 9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21



JOUR 10

Suis-je contrôlant(e) ou victime ?

La plupart du temps, nous ne nous en apercevons pas. Nous glissons doucement dans la faille et, peu à peu, nous nous retrouvons dans des situations catastrophiques dont il est bien difficile de s'extirper.

Rappelons, tout d'abord, les cinq caractéristiques d'une bonne relation. Celles-ci servent à créer les deux piliers essentiels que sont la confiance et la sécurité : sans elles, pas de bonnes relations possibles. Ces cinq caractéristiques sont les suivantes :

- Nous pouvons être qui nous sommes, vrais, spontanés et authentiques. Libres d'être soi.
- L'autre reconnaît, valide et apprécie notre pouvoir, nos compétences, notre talent, qui nous sommes.
- L'autre est empathique : il nous ressent, nous reçoit, nous accepte totalement, valide nos ressentis.
- Nous nous sentons respectés.
- Lorsque les inévitables conflits apparaissent, tout est fait, des deux côtés, pour rester en lien ou le réparer s'il a été abîmé par une dispute. La relation est ce qu'il y a de plus important et forme un espace ouvert, solide et fluide, pouvant contenir les inévitables différences et les besoins d'autonomie qui parfois divergent.

En l'absence de ces cinq caractéristiques, la qualité de la relation, que ce soit au travail, en famille ou en amitié, sera mise à rude épreuve.



Une prison dorée

Éric travaille dans l'entreprise familiale, créée par son grand-père. Ce dernier l'a développée juste après la guerre, avec beaucoup de succès. Il s'agit d'une entreprise de construction. Maintenant, c'est sa mère et son père qui la dirigent. Éric y a fait entrer sa femme, qui s'occupe de la comptabilité. Sa sœur y travaille aussi, bref toute la famille en vit. Mais le problème, c'est que le père d'Éric est contrôlant ; il pique des crises de colère, insulte les employés, dirige en n'en faisant qu'à sa tête, ne respectant pas les conseils et les décisions d'Éric qui a fait une école de commerce et voudrait faire évoluer l'affaire de manière plus moderne. Son père prend même un malin plaisir à humilier Éric devant les autres employés ; que faire ? Partir ? Il n'a jamais travaillé ailleurs, il est logé dans une des maisons de la famille, conduit la voiture de la société, toute sa vie baigne et repose sur cette entreprise familiale si toxique sur le plan émotionnel. Comment couper ce lien qui l'étouffe ? Sa femme en souffre moins et aimerait rester. Et leurs enfants sont attachés à leur grand-père. Ils passent toutes leurs vacances dans le domaine familial sur la Côte d'Azur. Éric se sent si tourmenté intérieurement, perdu sans la protection familiale mais sachant en même temps qu'il y perd son intégrité. Il commence petit à petit à prendre conscience de toute l'oppression qu'il ressent à l'intérieur de lui. Il a fait un AVC il y a six mois et se rend compte qu'il est temps de se libérer de cette prison dorée. Il paie très cher (le prix de sa santé mentale et physique) à rester victime d'un système de contrôle et d'humiliation.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

JOUR 10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21



Le coin des sciences

Comment repérer les périodes de stress dangereuses

La pression monte, notre équilibre interne se fragilise, la relation se polarise, nous nous isolons et nous glissons vers des systèmes relationnels toxiques, dans tous les domaines de notre vie.

Des études ont montré que les périodes les plus stressantes dans une vie sont, par ordre décroissant :

- ✓ la perte d'un être cher ;
- ✓ un divorce ;
- ✓ un déménagement ;
- ✓ une maladie grave ;
- ✓ une perte d'emploi, un changement d'emploi, une promotion, le stress au travail ;
- ✓ la naissance d'un enfant ;
- ✓ les difficultés financières ;
- ✓ l'isolement affectif (éloignement de sa famille ou de sa communauté) ;
- ✓ tout ce qui vient déstabiliser notre équilibre et accroître nos responsabilités.

Lorsque vous traversez une telle période, vous allez vous retrouver fragilisé et activé. Donc soyez vigilants.

Votre cerveau réactif émotionnel va prendre les manettes, percevant la menace de dangers liés à ces changements et cette insécurité. Vous allez vous surprendre à avoir des comportements extrêmes qui peuvent être destructeurs. Les tendances au contrôle ou à la soumission vont s'amplifier car, en effet, lorsque les hormones du stress comme l'adrénaline augmentent, nous allons chercher l'apaisement, non pas en décidant de prendre en charge notre bien-être et notre santé émotionnelle, ce que nous apprendrons à faire au cours de la 3^e semaine, mais en contrôlant les autres ou en nous laissant contrôler par eux.

L'autre, c'est-à-dire sa présence ou son rejet, sera la solution.

Le Fusionnel va vouloir par tous les moyens se rapprocher de l'autre, pour se calmer. Quant à l'Évitant, il va repousser l'autre, le maintenir à distance. Le Chaotique va rechercher la présence de l'autre dans un premier temps pour se sécuriser mais va tout faire pour le rejeter au bout d'un moment car il ne peut pas faire confiance.

Vous commencez à comprendre le système !

Le Contrôlant¹

Ses motifs :

- Il veut contrôler les gens et les situations ; il ne se sent pas en contrôle de lui-même, n'a pas une bonne estime de soi, donc sa stratégie est d'y remédier en contrôlant les autres et son environnement.
- En dominant les gens, il va se sentir fort et important, en sécurité.

Ses caractéristiques :

- Il se sent souvent insécurisé, inadéquat et va faire tout pour prouver aux autres qu'il est le plus fort et le meilleur en les écrasant.
- Il blâme les autres pour tous ses problèmes, les erreurs qu'il commet. A toujours raison.
- Il a peu d'empathie, est insensible aux besoins et sentiments d'autrui.
- Il est impatient, irritable, s'emporte facilement.
- Il est perfectionniste et a des attentes irréalisables vis-à-vis des autres.
- Il peut être froid et distant et vous ignorer lorsqu'il est en colère contre vous.
- Il ne fait pas confiance et il est soupçonneux et jaloux.
- Il manipule les autres.
- Il a parfois besoin d'être le centre d'attention dans les réunions.
- Il est très indépendant, il rejette l'autre, il est distant.
- Il dévalue les autres.
- Il ne respecte pas ses engagements qu'il change constamment, selon ses humeurs.
- Il s'exprime par de longs monologues sans écouter.
- Il va définir qui vous êtes, vous juger sans aucun respect de votre personne.
- Il peut aller jusqu'au mépris, aux insultes.

1. Pour plus de facilité et de compréhension dans ces exemples, nous allons considérer ces comportements défensifs comme des types de personnalité ; en réalité, nous sommes tous tantôt l'un ou l'autre, lorsque nous sommes activés.

JOUR 10

La Victime



Ses motifs :

- Elle a souvent une identité fragile. Se soumettre et essayer de plaire à l'autre à tout prix vont lui donner l'illusion d'avoir de la valeur.
- Elle souffre souvent d'un sentiment de tristesse, d'impuissance et se sent facilement exclue et rejetée. Donc s'attacher à l'autre va lui apporter un sentiment d'appartenance et de protection, d'exister.

Ses caractéristiques :

- Elle se blâme toujours pour tout ce qui ne va pas : « C'est de ma faute ! »
- Elle anticipe les besoins des autres.
- Elle n'est pas en contact avec ses propres besoins et désirs.
- La moindre erreur commise la plonge dans la culpabilité.
- Elle accepte l'inacceptable, pardonne le contrôlant et même ses abus (peur de l'abandon).
- Elle craint les changements et de prendre des risques.
- Elle a tendance aux comportements addictifs, pour s'apaiser.
- Elle idéalise l'autre.
- Elle est parfois impressionnable, innocente et naïve.
- Elle a honte d'elle-même ou de lui-même.
- Elle obéit aux demandes et fait trop de concessions.
- Elle ne sait pas poser de limites claires (puisque'elle ne connaît pas ses besoins).
- Elle joue les martyrs, les victimes.
- Elle n'intervient pas pour protéger les autres (ses enfants par exemple) d'un abuseur.
- Elle a du mal à donner son avis, elle s'efface devant les autres.



Un terrible engrenage

Bénédicte est actrice et a un certain succès. Elle rencontre Édouard et tombe follement amoureuse de lui ; il lui propose très vite de devenir son agent. Vie nocturne, bohème, ils filent le parfait amour. Elle s'éclate dans sa profession qu'ils partagent puisqu'ils travaillent dans le même milieu. Ils se marient et, assez vite, elle a son premier enfant. Elle a du mal à mener de front sa carrière théâtrale et celle de mère : les horaires, la pression. Enceinte de son deuxième fils, elle décide d'arrêter sa carrière pour se consacrer à ses enfants. C'est alors qu'elle bascule dans une grave dépression, sans trop comprendre ce qui lui arrive. La famille déménage en banlieue ; au fil du temps son mari se montre de plus en plus hostile, rejetant et méprisant, la contrôle, la rabaisse, l'isole. Son cauchemar commence. Que s'est-il passé ?

Dans le cas de Bénédicte, la relation marche tant qu'elle est indépendante et que son mari l'admire et bénéficie de son succès. La naissance de son premier enfant, la perte de sa passion (le théâtre), d'un travail qu'elle adorait, de son autonomie financière et un déménagement l'ont isolée (banlieue). Enfin, la perte du lien qu'elle pensait sécurisant avec son mari qui s'est révélé contrôlant, abusif, répétant les schémas qu'il avait vécus lui-même enfant dans sa propre famille, l'a précipitée dans la dépression. Il admirait sa femme-actrice-célèbre, respectait beaucoup moins sa femme-maman. Il s'est senti abandonné à la naissance de son fils (comme souvent le sont certains hommes narcissiques qui ont besoin de 100 % d'attention de la part de leur partenaire). D'ailleurs, il commencera peu de temps après à la tromper. Un classique !

Bénédicte se retrouve seule, sans aucun support, s'éteint de plus en plus et plonge dans une dépression grave, et son cauchemar commence. Elle avoue que sa propre mère avait une dynamique totalement similaire avec son père qui était despote et contrôlant, voire abusif. Nous répétons si souvent nos schémas relationnels à travers les générations.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

JOUR 10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Dans le cas d'Édouard et de Bénédicte, il est contrôlant et, elle, plutôt victime. Ils répètent en fait l'un et l'autre exactement le schéma de couple de leurs parents respectifs. Du copié-collé ! Et pourtant ils voulaient consciemment tout le contraire, en évoluant à Paris dans un milieu artistique plutôt bohème.



Le coin de l'expert

Pourquoi existe-t-il des bourreaux et des victimes ?

Parce qu'ils sont parfaits ensemble ! Ils établissent une codépendance dont ils ont rarement conscience. Ils se plaignent souvent l'un de l'autre, mais tiennent vraiment à leur partenariat dysfonctionnel derrière lequel ils cachent leur mauvaise estime d'eux-mêmes et leur manque de capacité à affirmer leur individualité. Souvent inséparables, tout en souffrant et en créant une atmosphère morbide autour d'eux, ils lassent ceux qui les entourent.

Pas seulement réservé aux couples, le duo bourreau-victime se rencontre très souvent dans la vie lorsqu'une personne est en position de pouvoir abusif et que l'autre ne sait pas poser des limites et se défendre.

Par exemple :

- ✓ Employeur despote et employé timide ou employée difficile et patron sans pouvoir.
- ✓ Parent autoritaire et enfant souffre-douleur ou enfant difficile qui terrorise ses parents.
- ✓ Commerçant (serveur) abusif et client intimidé ou client impossible et vendeur timide.
- ✓ Professeur débordé et élève perturbant ou professeur abusif qui humilie ses élèves.
- ✓ Milieux hiérarchiques (armée, police, cuisines de restaurant, milieu carcéral, milieu scolaire) où certaines personnes profitent de leur position d'autorité pour avoir des comportements dominants et abusifs.



Suis-je bourreau ou victime ?

Souvenez-vous d'une situation où vous avez été « bourreau-contrôlant ».

Vous avez consciemment manipulé, transformé la réalité, afin de faire quelque chose à l'autre ou même l'empêcher de faire quelque chose. Souvent lorsque nous sommes parents, par exemple, nous avons peur que nos enfants prennent certains risques ou fassent certaines expériences avec lesquels nous ne sommes pas à l'aise mais qui sont importantes pour eux, quand ils sont adolescents ou adultes. Ils font des choix qui nous effraient.

Souvenez-vous d'une situation où vous avez été « victime ».

Vous avez laissé faire, vous vous êtes laissé faire, pour faire plaisir à l'autre, par culpabilité, pour éviter un conflit, tout en niant votre instinct, désir ou intuition.

Avec vos parents, votre patron, votre conjoint, dans le domaine associatif.

Vous avez contribué et participé à de mauvaises décisions, en le sachant, et vous le regrettez.

Êtes-vous plutôt victime dans certains domaines de votre vie et contrôlant dans d'autres ?

Observez les domaines de votre vie où vous voulez être en contrôle et, au contraire, ceux qui vous effraient et que vous maîtrisez moins.

...



.....

À retenir

Nous avons chacun un rôle privilégié : victime ou bourreau, en fonction de ce qui nous active.

Nous pouvons apprendre à nous calmer lorsque la pression monte et nous « active ».

Une bonne relation en cinq points : authenticité des deux partenaires, reconnaissance de qui nous sommes, empathie et respect mutuel, le lien reste privilégié lors d'un conflit.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

JOUR 10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

JOUR 11

Je suis confronté(e) à un pervers narcissique

Toutes les expériences relationnelles des six premières années, si elles se font avec des parents suffisamment sécurisants et attentifs et dans un environnement relativement stable et paisible, vont permettre à l'enfant de mettre en place un narcissisme sain et normal, c'est-à-dire que ses parents l'auront regardé, compris, aimé, accepté en tant qu'être unique et séparé et, l'ayant ainsi aimé, ils l'encourageront et le laisseront s'autonomiser quand il sera prêt et de la manière dont il sera prêt. L'enfant qui a un sentiment de confiance et de sécurité solidement ancré en lui va être autonome dans ses actions et dans ses liens, à l'aise dans l'expression de son être et de son pouvoir.



Le coin de l'expert

La recette d'une bonne estime de soi

Une personne qui a pu vivre durant son enfance des échanges riches d'écoute et de compréhension, d'interactions harmonieuses et sensibles, construira un narcissisme sain.

Il saura au plus profond de lui :

- ✓ qu'il est un être séparé, unique, qui a de la valeur et est digne d'être aimé et apprécié ;
- ✓ qu'il peut ressentir, accueillir et accepter ses différentes émotions, ainsi que celles des autres ;

.../...

- ✓ qu'il sait faire la différence entre ses fantasmes et la réalité, tout en étant capable de rêver et d'imaginer (ce qui n'est pas toujours le cas comme pour les personnes grandioses) ;
- ✓ qu'il peut poursuivre la réalisation de ses projets et ambitions, sans être rongé de doutes ;
- ✓ qu'il peut célébrer et bénéficier de ses réussites (impossible lorsque l'émotion de base est la honte).

Tous ces aspects constitueront les éléments indispensables à une bonne estime de soi.

Qui sont les personnalités narcissiques ?

« J'aime qu'on m'aime ! »

Les personnes que nous appellerons ici « narcissiques » n'ont pas pu établir cette base saine et sécurisante d'estime de soi. Que s'est-il passé ? Une multitude de scénarios sont possibles :

- Elles ont eu une mère indisponible, absente, physiquement ou émotionnellement pour des raisons variées, qui n'a pu refléter l'être de son enfant et être là pour l'aider à se construire au cours des étapes cruciales de son évolution. Ce peut être un enfant qui a perdu sa mère trop tôt, ou qui a eu une mère malade.
- Elles ont eu une mère elle-même narcissique qui voulait que l'enfant soit le reflet de son désir à elle. L'enfant a été le miroir d'une mère fragile qui a tout investi dans le succès de son enfant. La valeur de la mère dépendait de la réussite de son enfant.
- Elles ont eu une mère envahissante, couvante, étouffante. L'enfant n'a pas eu d'espace pour se construire, pour faire ses propres expériences, s'autonomiser.
- Elles ont eu des parents qui n'ont pas posé de limites, qui les ont laissées tout faire, les ont trop gâtées. Enfants, ils ont été livrés à eux-mêmes ou encouragés à être autonomes, adultes, beaucoup trop tôt.

Liée à cette enfance difficile, la personne narcissique va développer des caractéristiques particulières :

- Au lieu de se sentir naturellement forte et capable, elle ressent un sentiment d'impuissance, de fragilité, caché sous un masque et de soi-disant prouesses qui ne sont souvent pas de réels accomplissements.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

JOUR 11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

ARRÊTE
LES RELATIONS
TOXIQUES!



- Elle aura tendance à être grandiose, c'est-à-dire une tendance à vouloir faire des choses extraordinaires, à élaborer des projets difficiles, voire impossibles à atteindre.
- Elle sera incapable de reconnaître que les autres sont des êtres séparés, ayant des ressentis et des émotions différents des siens. Pour la personne narcissique, l'autre est un objet, une extension d'elle-même (comme elle l'était souvent pour ses parents).

En fait, c'est un peu comme si l'évolution de la personne narcissique s'était arrêtée à l'âge de 2 ans :

- Elle est arrogante et évolue dans la vie avec le sentiment d'avoir des droits et une importance exagérée. Elle va s'entourer de personnes qui l'admirent.
- Elle manquera d'empathie, aura du mal à se mettre à la place des autres, à éprouver ce qu'ils ressentent. Elle est envieuse et est très critique envers les autres pour lesquels elle ressent du mépris.
- Elle aura donc énormément de mal à prendre en considération les émotions et les besoins des autres et toute frustration pourra générer chez elle des crises de rage.
- Elle n'hésite pas à intervenir dans la vie des autres, à transgresser l'espace personnel des personnes avec qui elle vit, à se servir de leurs affaires, sans demander leur permission, à lire leurs papiers personnels, leur journal intime, à mettre leurs vêtements. Si vous protestez, elle ne voit pas où est le problème.
- Elle n'hésitera pas à utiliser les autres comme des pions afin de les manipuler et d'arriver à ses fins. Elle est au-dessus de la loi.
- Certaines personnalités narcissiques créent autour d'elles une aura de magie, d'excitation, d'enchantement. Elles charment et attirent pour vous abandonner lorsqu'elles n'ont plus besoin de vous.

C'est ce qui explique que les personnalités narcissiques exploitent les autres sans vergogne. Leurs comportements servent à masquer le vide profond qui les habite, là où une saine estime de soi aurait dû s'installer. L'effet sur l'entourage va être dévastateur car la personne narcissique va constamment bafouer l'intégrité de l'autre et le déstabiliser.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

JOUR 11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21



J'ARRÊTE
LES RELATIONS
TOXIQUES !

Ce qui est à toi est à moi !

La mère d'une amie, Fiona, a redécoré la salle de séjour de sa fille sans lui demander son avis alors qu'elle séjournait chez elle durant son absence. Elle s'est débarrassée des anciens meubles et en a acheté de nouveaux, en guise de cadeau. Mon amie et son mari étaient atterrés lors de leur retour. Sa mère n'a pas du tout compris leur réaction et leur a reproché d'être ingrats, « après tout ce qu'elle faisait pour eux... ».

Les parents narcissiques peuvent engendrer deux types d'enfant : des petits narcissiques ou alors des personnes plutôt sensibles à la honte, victimes, ayant tendance à se faire exploiter, ayant peu de sens des limites et qui vont se laisser envahir, la polarité opposée du narcissique.

Notons que le narcissique n'a pas conscience des mécanismes à l'œuvre, donc se confronter à lui au sujet de ses comportements ne sert à rien (de toute façon, rien n'est de sa faute, tout est de la faute de l'autre car il projette en permanence).

Du plaisir à faire souffrir l'autre : le pervers

Vous allez peut-être vous demander en lisant ce chapitre comment vous pouvez savoir si vous êtes pervers narcissique ou si vous avez affaire à une personne perverse narcissique ? Sans entrer dans des explications trop compliquées, il y a toujours chez la personnalité perverse un plaisir à faire souffrir l'autre, à le posséder comme un objet dont elle a besoin. J'ai récemment lu dans le journal l'histoire d'un père qui a tué sa femme et ses trois enfants avant de se donner la mort. Ce genre de fait divers montre l'incapacité des pervers narcissiques à reconnaître l'autre. Il a besoin de posséder et de dominer complètement, et ne supporte pas que l'on soit séparé de lui. Pour le pervers, l'autre n'est pas une personne réelle et distincte mais un objet qu'il peut détruire. Il ne supporte donc pas de perdre l'objet et préférera le supprimer.

C'est pourquoi les drames surviennent très souvent autour des séparations quelles qu'elles soient. Partout dans le monde, il existe des organisations qui aident des femmes à s'échapper de chez elles, profitant de l'absence de leur partenaire, et les accueillent dans des foyers tenus secrets pour les protéger de possibles représailles et parfois même de la mort.



Le coin de l'expert

Comment le besoin d'attachement de l'être humain peut-il venir éclairer le phénomène pervers narcissique ?

Nous retrouvons souvent dans l'enfance et aussi parfois dans les lignées paternelles et maternelles des pervers narcissiques, des attachements insécurisés, des abus physiques ou de gros traumas. Cela n'excuse pas de tels comportements mais peut permettre d'expliquer l'impossibilité de faire confiance, la vulnérabilité et le besoin de contrôle total, jusqu'à la volonté d'anéantir l'autre et ceux qu'il aime. C'est le côté pervers qui empêche de regarder l'autre et se réjouit de sa souffrance et son malaise.

Quels sont les types relationnels souvent couplés au pervers narcissique ?

- ✓ Les Chaotiques sont souvent en couple avec des pervers narcissiques, car leur instabilité ne leur permet pas de percevoir clairement les stratégies. Ils sont souvent dissociés et vont être ballottés par le manipulateur puisqu'ils se réactivent mutuellement en formant des couples impossibles. La relation peut être réellement pathologique (avec des addictions telles que l'alcoolisme, la drogue, l'hypersexualité), ou avoir une expression parfois plus subtile. Les Chaotiques cherchent les limites, quelque chose qui va justement leur permettre de se rassurer, ce que sentent inconsciemment les pervers narcissiques ; par leur contrôle et leur obsession pour leur partenaire, ils vont sembler pouvoir les rassurer.
- ✓ Les Fusionnels vont confondre l'intérêt et le contrôle avec l'affection qu'ils recherchent.
- ✓ Les Sécures vont les détecter assez rapidement et ne pas s'impliquer avec eux.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

JOUR 11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Les stratégies du pervers narcissique

J'ARRÊTE
LES RELATIONS
TOXIQUES !

Où qu'ils se trouvent à la surface du globe et quelle que soit leur culture, les caractéristiques et les stratégies du pervers narcissique sont partout les mêmes.

Le pervers narcissique (que l'on peut comparer à un prédateur) se retrouve plus souvent chez les hommes – et nous verrons pourquoi –, que chez les femmes (même si cela existe) ; il va charmer sa victime, l'épater, en utilisant tous les moyens de séduction : cadeaux, diplômes, brillante culture et conversation, dîners fins, compliments.

Une fois que la proie (la victime) a mordu à l'hameçon, il va trouver toutes sortes de raisons pour l'isoler : il n'aime pas ses amis, sa famille, son quartier, son boulot et va l'encourager petit à petit à s'éloigner de son entourage.

Il va devenir de plus en plus abusif :

- Abus verbal, insultes, critiques, humiliations, commentaires désobligeants.
- Abus physiques : coups, bagarres, violences physiques.
- Violences sexuelles : asservissement sexuel, imposition du rythme, du mode de rapport sexuel, avilissement pouvant aller jusqu'à la torture.
- Mensonges, insinuations, crises de jalousie.
- Isolement de plus en plus complet : limitation de l'accès à l'argent, au téléphone, à l'Internet, espionnage et empêchement de toutes communications avec l'extérieur.

Isabelle Nazare-Aga¹ a publié de nombreux livres sur les personnalités manipulatrices, un autre nom pour décrire les pervers narcissiques. Le manipulateur est un individu qui peut utiliser différents masques selon les personnes qu'il côtoie. Il peut être sympathique et devenir un dictateur caractériel. C'est pour cette raison qu'il est difficile de déceler un agresseur moral.

Cependant, comme le fait si bien remarquer Isabelle Nazare-Aga, « le manipulateur sympathique ne l'est que jusqu'à une certaine limite. Lorsque nous touchons à son pouvoir ou à son territoire, il se transforme

1. Isabelle Nazare-Aga est l'auteure de *Les manipulateurs sont parmi nous* et *Les Manipulateurs et l'Amour*, Les Éditions de l'Homme, 2013 et 2004.

instantanément. Lorsqu'on lui refuse quelque chose, il devient ironique, sarcastique, insistant, voire méchant. Il ne supporte pas plus les remarques ou reproches que n'importe quel autre manipulateur ».

La victime est donc profondément déstabilisée et confuse face à un partenaire qui alterne deux visages : gentil, amoureux, prévenant en public, devant les amis et la famille, dure, sadique, violent dans le privé. Cette dualité trouble profondément la proie qui pense peut-être que c'est elle qui ne va pas bien, que c'est de sa faute, tout le monde lui dit d'ailleurs à quel point son mari (sa femme) est adorable. Que ou qui croire ?

Dans le meilleur des cas, la proie, dans un dernier sursaut de lucidité, va tenter de s'enfuir et aura besoin bien souvent d'une aide extérieure ; elle aura recours à des stratagèmes mis en place avec des personnes extérieures pour pouvoir se sauver.

Dans le pire des scénarios, le pervers narcissique va essayer d'annihiler son partenaire pouvant aller jusqu'à le tuer. Le moment le plus critique est lorsque l'autre s'en va – avec les enfants bien souvent – et qu'il comprend qu'il a perdu le contrôle, ce qui lui est insupportable.

Même si ce scénario extrême est relativement rare, il se retrouve sous bien des formes et avec des degrés et des tonalités variables au sein de beaucoup de relations. En fait, des statistiques montrent qu'en France, un couple sur cinq serait affecté ! Hormis la vie de couple, on retrouve le même mode relationnel et fonctionnement dans le monde du travail ou même les relations associatives et amicales.

Comment les éviter ?

Je suis étonnée de voir à quel point les gens (et surtout les Fusionnels ou les Chaotiques) se précipitent dans des relations sans prendre le temps de vraiment découvrir à qui ils ont affaire. Ils se jettent inconsciemment dans le même type de situation. Ils idéalisent leurs partenaires comme leur travail, et foncent tête baissée sans vouloir voir les conflits et les difficultés qui se profilent à l'horizon. Ainsi, ils se retrouvent très souvent à répéter les mêmes erreurs. On a beau les prévenir, c'est plus fort qu'eux.

Si vous avez tendance à attirer les personnalités contrôlantes, essayez de voir ce qui, dans votre histoire de vie et vos liens, vous y prédisposent.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

JOUR 11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Essayez de retrouver votre instinct, cette première impression, votre voix intérieure, si fugace et qui pourtant est si souvent juste, car dénuée de tout préjugé mental.

Interrogez-vous : que ressentez-vous lors du premier contact, de la première visite d'une maison, d'un premier entretien d'embauche ? Un de mes professeurs nous recommandait d'écouter notre première petite voix, celle qui dit « Oui » ou « Non » tout de suite à quelque chose.

Savez-vous que nous avons, en plus des trois cerveaux de notre tête, deux autres cerveaux ?

- Le cerveau du cœur qui est intuitif et bien plus rapide. Ne dit-on pas : « Mon cœur me dit... »
- Le cerveau des intestins qui, lui aussi, nous prévient d'un danger. On ressent souvent de la peur dans son ventre (« J'ai une boule au ventre » ; « J'ai le ventre qui se serre »).

Vous en savez beaucoup plus que vous ne le croyez. Reconnectez-vous avec vous-même.

Prenez du temps pour connaître une personne, son passé, ses relations précédentes, ses amis, sa famille. Ne vous laissez pas séduire par les apparences. La manière dont une personne parle des autres vous en dira beaucoup sur elle. Se remet-elle en cause ? Analyse-t-elle ce qui s'est passé, ses erreurs, s'occupe-t-elle des siens, de ses enfants, de ses parents, de ses frères et sœurs ?

Nous vivons à une époque où tout doit aller vite. On visite une maison une seule fois et il faut donner une réponse immédiatement. Après un entretien pour un nouveau travail, il faut s'engager sur-le-champ. Alors écoutez-vous et respectez votre timing. Si les choses ou les gens vous sont destinés, ils sauront vous attendre.

Comme les Sécures, faites confiance à la vie et naviguez tranquilles et confiants.



Le coin des sciences

Le syndrome de Stockholm

Ce syndrome décrit une situation, fondamentalement paradoxale, où les victimes vont développer des sentiments de sympathie, d'affection, de solidarité, de grande compréhension vis-à-vis de leurs agresseurs. Parfois même elles finissent par adhérer à leur cause. Ce syndrome permet en fait aux victimes d'être en lien avec leurs ravisseurs ou oppresseurs et donc de donner du sens à leur situation pour pouvoir survivre. Cet aménagement de la réalité va leur permettre de diminuer leur anxiété. On voit même des amnésies se produire. Je pense à des otages ou des prisonniers incarcérés pendant des années qui finissent par s'identifier à l'agresseur et même à s'attacher à eux.

Nous retrouvons des mécanismes similaires dans les familles dysfonctionnelles et toxiques mais dont les enfants dépendent pour leur survie. Un enfant, tantôt battu par ses parents ou l'un d'eux, tantôt inclus dans la famille comme les autres et couvert de cadeaux, pourra développer ce style d'attachement. Être en lien, quel qu'il soit, et même s'il semble absurde ou inapproprié, nous permet de maintenir notre santé mentale. En effet, la souffrance est tellement insupportable qu'elle présente un risque pour l'intégrité psychique (risque de décompensation dans la psychose, la folie). À tout prendre, mieux vaut maintenir sa santé mentale et succomber au syndrome de Stockholm... C'est ce qui arrive aux enfants soldats en Afrique (voir le film *Blood Diamond* avec Di Caprio).



J'apprends à détecter un manipulateur

Isabelle Nazare-Aga a mis au jour les trente caractéristiques du manipulateur et la liste en a été publiée pour la première fois en 1997 dans son livre *Les manipulateurs sont parmi nous*. Cette liste s'applique autant aux femmes qu'aux hommes.

Lisez-la en pensant à la personne que vous soupçonnez. Si vous obtenez au moins 14 critères sur 30, la personne à laquelle vous pensez est une manipulatrice. Sachez que la plupart ont plus de 20 points sur 30.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

JOUR 11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

1. Le manipulateur culpabilise les autres au nom du lien familial, de l'amitié, de l'amour, de la conscience professionnelle.
2. Il reporte sa responsabilité sur les autres ou se défait des siennes.
3. Il ne communique pas clairement ses demandes, ses besoins, ses sentiments et ses opinions.
4. Il répond très souvent de façon floue.
5. Il change ses opinions, ses comportements, ses sentiments selon les personnes ou les situations.
6. Il invoque des raisons logiques pour déguiser ses demandes.
7. Il fait croire aux autres qu'ils doivent être parfaits, qu'ils ne doivent jamais changer d'avis, qu'ils doivent tout savoir et répondre immédiatement aux demandes et aux questions.
8. Il met en doute les qualités, la compétence, la personnalité des autres : il critique sans en avoir l'air, dévalorise et juge.
9. Il fait faire ses messages par autrui.
10. Il sème la zizanie et crée la suspicion, divise pour mieux régner.
11. Il sait se placer en victime pour qu'on le plaigne.
12. Il ignore les demandes même s'il dit s'en occuper.
13. Il utilise les principes moraux des autres pour assouvir ses besoins.
14. Il menace de façon déguisée ou pratique un chantage ouvert.
15. Il change carrément de sujet au cours d'une conversation.
16. Il évite ou s'échappe de l'entretien, de la réunion.
17. Il mise sur l'ignorance des autres et fait croire en sa supériorité.
18. Il ment.
19. Il prêche le faux pour savoir le vrai.
20. Il est égocentrique.
21. Il peut être jaloux.
22. Il ne supporte pas la critique et nie les évidences.
23. Il ne tient pas compte des droits, des besoins et des désirs des autres.

24. Il utilise souvent le dernier moment pour ordonner ou faire agir autrui.
25. Son discours paraît logique ou cohérent alors que ses attitudes répondent au schéma opposé.
26. Il flatte pour vous plaire, fait des cadeaux, il est soudain aux petits soins pour vous.
27. Il produit un sentiment de malaise ou de non-liberté.
28. Il est parfaitement efficace pour atteindre ses propres buts mais aux dépens d'autrui.
29. Il nous fait faire des choses que nous n'aurions probablement pas faites de notre propre gré.
30. Il fait constamment l'objet des conversations, même quand il n'est pas là.

À retenir



Le narcissisme est une étape normale du développement de l'enfant et l'on en a besoin pour développer une bonne estime de soi.

Le pervers narcissique ou manipulateur cache une mauvaise estime de lui-même derrière des comportements extrêmes d'asservissement des autres.

Le pervers narcissique choisit des partenaires qui ont une faible estime d'eux-mêmes pour pouvoir mieux les manipuler.

JOUR 11

JOUR 12

Je repère les différents types d'agression

« La violence est le langage de la peur, du désarroi, de l'impuissance, non de la puissance comme on le croit trop souvent¹. »

Jacques Salomé

Pas facile d'aborder ce sujet épineux, de différencier la colère, la force, l'agression, l'agressivité, la violence, la maltraitance. Les notions de pouvoir, de puissance, de force sont complexes. Les règles du jeu me semblent plus simples dans le monde animal. Un dominant, le plus fort en général, va établir une hiérarchie qui va permettre à chacun de trouver sa place. Il y aura un combat, lorsque, pour une raison quelconque, le leadership doit être renégocié. Parfois, il se solde par la mort, comme chez les lions (mais on sait maintenant qu'ils le font pour maintenir leur patrimoine génétique). Très souvent, c'est plutôt un combat symbolique. On grogne, on montre ses crocs, on attaque et le vaincu se soumet assez vite. Les animaux ne tuent jamais pour rien. Pour les hommes, en revanche, l'agression semble parfois totalement gratuite.

On pourrait penser qu'une époque aussi évoluée que la nôtre devrait pouvoir mieux gérer et sublimer tous nos comportements archaïques, mais il n'en est rien. Nous avons vu au cours de jours précédents que nos deux cerveaux primitifs sont encore là, nous poussant éventuellement, en cas de danger, à l'agression.

1. *Vivre avec les autres*, J'ai lu, 2009.

Nous avons aussi découvert que ce qui peut être perçu comme dangereux est très subjectif et très variable. Les 50 % de personnes qui n'ont pas eu de liens sécurisés et pour lesquelles la notion de sécurité et de confiance en l'autre et dans le monde n'est pas fermement établie, sont-elles plus vulnérables ? Édouard, agresse sa femme. Est-elle dangereuse ? Non, il est rare de toute façon qu'une femme tue un homme, c'est plus souvent le contraire, car elles sont en général plus faibles physiquement. Mais, à la moindre tentative de Bénédicte de vouloir échapper à son contrôle, il voit rouge et il la maltraite verbalement, émotionnellement et physiquement.

Pendant des millions d'années, l'homme, comme les animaux, a lutté pour survivre, assurer son pouvoir, sa descendance. On retrouve ce phénomène dans la compétition au sens large, qu'elle soit professionnelle ou sportive et même dans les débats politiques. Il suffit d'allumer votre télé. La pornographie, sujet d'intérêt n° 1 sur la Toile, est pure domination, objectification du corps. Elle est vue par les hommes et par les femmes. Les médias qui chaque jour relatent guerres et faits divers sordides, nous montrent ce qu'il y a de pire dans l'humain.

Je pense que nous avons encore tous en nous de la colère et de l'agressivité, présente dans nos systèmes nerveux archaïques, mais qui sont refoulées, cachées, presque honteuses et que c'est ainsi qu'elles se perpétuent de manière malsaine et si dangereuse.

Le mot « agression » vient du latin *ad-gresse* qui veut dire « avancer », « marcher vers ». Comme la colère qui apparaît lorsque nos limites ne sont pas respectées, l'agressivité est utile lorsqu'elle nous permet d'aller de l'avant et de surmonter les obstacles. Il faut un minimum d'énergie et d'agressivité en soi pour se pousser à finir quelque chose, se forcer à faire quelque chose, franchir une limite, nous dépasser.

Un autre facteur important est que, à cause de notre sédentarité, nous nous déconnectons physiquement de plus en plus de notre corps, de la nature, du mouvement, de notre force physique. Aussi est-il bon de laisser les jeunes garçons se battre physiquement, se rouler dans l'herbe, chahuter, car ce sont des parades utiles à l'expression de ces parties enfouies. J'encourage mes patients à la pratique du sport, de la danse et des arts martiaux qui permettent de se reconnecter avec notre moi physique et de canaliser toute notre force et notre puissance dans un cadre relationnel compétitif, éthique et respectueux de l'autre. J'encourage aussi les

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

JOUR 12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

hommes à rejoindre des groupes de parole d'hommes qui organisent des week-ends dans la nature pour se reconnecter avec leurs corps et leurs instincts primitifs tant occultés au quotidien.

Il est essentiel de donner une juste place à toutes ces énergies.



L'agression passive

Elle est assez fréquente. Le seul indice que nous en sommes victimes : un vague sentiment de malaise, un nœud au ventre et un sentiment diffus de colère ou de culpabilité pour « s'être fait rouler dans la farine ! ».



Une opposition douce

Nous avons tous fait l'expérience de ces personnes qui nous promettent de venir faire le travail pour lequel elles ont été embauchées « dès demain » : « Promis : je serai là à 8 heures pour retirer le vieux plancher et poser le nouveau. » Depuis un mois notre appartement est sens dessus dessous, des caisses partout, le copain de notre copain est venu nous proposer un devis pas trop cher. En une semaine, le travail sera fait. Mais en fait, rien ne se passe comme prévu. Il a toujours une excuse : enfant malade, tour de reins, voiture en panne. Il fait feu de tout bois pour ne pas faire ce qu'il s'est engagé à faire. Nous nous arrachons les cheveux. Le devis est bas, c'est quasiment un copain ! Que faire ? Embaucher une autre entreprise, mais c'est trop tard. Nous le connaissons, que vont penser nos amis communs ? Une dernière fois, il nous promet : **DEMAIN !** Et le lendemain... même topo.

Voilà ce que l'on appelle un « passif agressif » oscillant entre la dépendance et l'indépendance. Il dit « Oui » mais « Non » à travers ses actes.

La tactique de l'agresseur : agresser en ne faisant rien, pour se venger, en refusant de coopérer avec l'autre, en étant silencieux, en boudant, en oubliant de faire quelque chose qu'il a promis, en se plaignant. En fait, il nous en veut et est secrètement en colère, bloqué dans un conflit interne. Il voudrait que nous soyons là pour l'aider mais en même temps, il résiste à toute coopération. Nous prenons une décision, il va s'en plaindre. Il voudrait partir mais ne le fait pas. Impossible de le contenter. Si nous lui donnons quelque chose, il va nous remercier par un « Oui, mais... ». Son ambivalence est insupportable.

Dans un sens, il nous manipule : il joue les gentils, tout en ne nous respectant pas. Il n'est pas évident de mettre le doigt sur la manipulation. On la sent mais on n'a pas de preuve. Il a toujours une bonne explication à donner pour se justifier. Il nous déstabilise toujours un peu émotionnellement. Nous sommes inconsciemment intimidés. Il sait utiliser nos faiblesses et notre vulnérabilité. Fin psychologue, il connaît bien nos points faibles. Son plaisir (inconscient) est de nous bernier et de nous tromper.



Le coin de l'expert

Comment éviter la victimisation ?

- ✓ Honorez vos ressentis physiques et émotionnels – ils permettent de vous recentrer sur vous-même et respecter qui vous êtes. (Relisez les jours 7, 8, 16, 17 de ce livre.)
- ✓ Évitez de rationaliser et d'excuser des attitudes inacceptables.
- ✓ Comprenez à qui vous avez affaire, comment les personnes opèrent.
- ✓ Ne vous laissez pas isoler ! Partagez avec vos amis et vos collègues pour ne pas entrer dans un mécanisme de honte et de secret. Insistez pour maintenir un bon réseau social de soutien.
- ✓ Lisez des ouvrages sur la manipulation, visitez les sites qui en parlent.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

JOUR 12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

L'agression cachée

J'ARRÊTE
LES RELATIONS
TOXIQUES !

L'agresseur est actif, mais dissimulé, calculateur ; il utilise des moyens sournois. L'agression s'exprime subtilement, mine de rien, en masquant ses intentions. C'est l'arme la plus utilisée par les manipulateurs :

- Ils minimisent leurs actions ou leurs conséquences (« Le chantier n'est décalé que d'un jour »), ce qu'ils ont fait n'est pas grave.
- Ils mentent purement et simplement. Ce sont des petits mensonges en général. Ils interprètent la réalité à leur façon, en omettant des éléments ou certaines parties de la vérité.
- Ils prétendent ne pas avoir vu ou entendu les signaux qui les prévenaient des conséquences.
- Ils rationalisent et trouvent des excuses.
- Ils manient l'art de la diversion, ils sont évasifs et vagues.
- Ils intimident leurs victimes en les maintenant dans l'anxiété, la peur, la soumission, leurs menaces sont voilées.
- Ils culpabilisent et humilient les autres par le sarcasme. L'autre va alors se sentir inadéquat et douter de lui.
- Ils jouent les victimes pour provoquer la compassion chez les autres.
- Ils diabolisent, noircissent la victime.
- Ils prétendent être au service de l'autre et se sacrifier pour lui.
- Ils séduisent, flattent, charment, font des compliments.
- Ils blâment les autres et essaient de rejeter la responsabilité sur autrui.
- Ils feignent l'ignorance et la confusion.
- Ils utilisent la colère et ses signaux pour intimider.



Le coin de l'expert

Règle d'or à appliquer avec un manipulateur

Si nous sommes confrontés à un manipulateur, quelques attitudes sont à privilégier :

- ✓ N'acceptez aucune excuse.
- ✓ Jugez les actes et non les intentions. N'essayez pas de deviner pourquoi quelqu'un a fait quelque chose mais ce qu'il a fait. .../...

- ✓ Posez des limites claires.
- ✓ Faites des demandes très claires : utilisez « Je ».
- ✓ N'acceptez que des réponses directes : oui ou non.
- ✓ Restez centré sur l'ici et maintenant (il est important de confronter le passif/agressif au moment même où il est en train d'utiliser une tactique).
- ✓ Mettez le poids de la responsabilité sur l'agresseur si vous confrontez quelqu'un sur ce qu'il a fait. N'acceptez aucun blâme ou report de responsabilité.
- ✓ Continuez à lui demander ce qu'il compte faire pour corriger son comportement.
- ✓ Utilisez un langage clair : évitez le sarcasme, l'hostilité ou l'humiliation.
- ✓ Ne proférez pas de menaces.
- ✓ Parlez de ce que vous ressentez.
- ✓ En cas d'accord, assurez-vous qu'il est approprié, solide, vérifiable et qu'il est réalisable. Ne promettez pas des choses que vous ne pouvez pas tenir. Favorisez les solutions gagnant/gagnant car cela engage la personnalité de celui qui veut à tout prix gagner.
- ✓ Anticipez les contre-attaques et protégez-vous.
- ✓ Créez des systèmes de soutien, entourez-vous.
- ✓ Apprenez à vous connaître, à savoir ce que vous recherchez dans une relation, vos points faibles.

L'essentiel est de ne jamais tolérer aucun mauvais traitement.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

JOUR 12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Les maltraitances

Elles peuvent être de différente nature.

Maltraitances physiques

- **Coups et blessures** : tout contact physique violent contre la volonté de quelqu'un. (Attention aux adultes qui chatouillent de manière excessive les enfants, ainsi qu'aux fessées et aux gifles.)
- **Abus sexuel** : traiter son partenaire comme un objet, l'obliger à avoir des rapports sexuels lorsqu'il n'en a pas envie, se fixer sur certaines parties de son corps, imposer certains actes sexuels.

Maltraitances psychologiques

- **Contrôler et intimider** : nier les droits minimums de quelqu'un ; limiter son champ d'action ; tout contrôler dans la maison. Suivre ou espionner quelqu'un pour surveiller ses activités ; l'intimider par le regard, les expressions, les gestes, le ton de la voix.

- **Insulter, injurier**, faire des demandes inappropriées.
- **Isoler la victime** : l'obliger à rester à la maison, lui interdire de rencontrer famille et amis, l'empêcher de faire certaines activités. Restreindre l'ouverture et l'accès sur l'extérieur. Utiliser le silence comme une arme. Couper toute communication.
- **Menacer** de terminer la relation, de partir. Menaces physiques, de suicide, d'emmener les enfants, de tuer le chien, etc.
- **Humilier** (humour caustique, humiliation publique, critique). Se moquer de l'apparence physique de quelqu'un, de ses talents (de cuisinière, d'employée, etc.). Donner trop de tâches à faire à son partenaire ou à son employé.
- **Nier la personne** : refuser un traitement médical pour faire souffrir une personne à la suite de mauvais traitements. Imposer sa religion ou des pratiques/des restrictions religieuses à quelqu'un, une épouse ou un enfant, sans qu'il soit consentant.
- **Détruire** la propriété des autres (objets, voiture abîmée, portes cassées, vandalisme...).
- **Contrôler les ressources économiques** : contrôler petit à petit toutes les finances, l'accès à l'argent, les comptes en banque ; empêcher son partenaire de travailler et de gagner de l'argent. Obliger quelqu'un à mendier ou à demander de l'argent à quelqu'un. S'approprier le bien des autres, utiliser le crédit de son conjoint pour dépenser pour soi-même (addiction au jeu) mettre tous les biens à son nom, manipuler les héritages.

Maltraitance émotionnelle

- **Rabaisser, ignorer, isoler, rejeter quelqu'un** ; lui faire peur, agir cruellement envers lui, le contrôler et le brimer. Le but est de contrôler l'autre personne. Chantage.
- **Utiliser les enfants** comme intermédiaires, les menacer ; faire du chantage pour la garde des enfants dans un divorce, utiliser les visites ou les biens des enfants pour manipuler.

Toutes ces stratégies ont pour but de déstabiliser peu à peu la victime. Celle-ci va se sentir de plus en plus perdue, ne sachant pas si elle a tort ou raison, ayant de plus en plus peur d'exprimer sa propre opinion.

Elle va se retrouver dans une sorte de brouillard (FOG en anglais : *fear obligation guilt*), c'est-à-dire un étrange sentiment de peur, d'obligation

et de culpabilité et une extrême confusion intérieure. Pourquoi des personnes qui devraient être aimantes et protectrices voudraient-elles lui faire du mal ou du tort ?

Alors surtout :

- Respectez vos ressentis : quelque chose ne va pas.
- Osez ouvrir les yeux : ne prétendez pas que tout va bien, que c'est normal, que c'est de votre faute, qu'il/elle vous aime réellement.
- Ne raisonnez pas et n'excusez pas ces comportements : au contraire il ne faut pas les banaliser pour les empêcher de se répéter.

Dès que vous percevez l'existence de plusieurs des maltraitances mentionnées ci-dessus dans votre relation, que vous vous sentez de plus en plus mal à l'aise, stressé, sous la menace constante de vous faire agresser, de moins en moins libre, il est temps de tirer le signal d'alarme et de demander de l'aide.

Tolérer une situation abusive ne mène jamais à rien de bon, mais à une escalade d'agressions qui inévitablement se terminent mal un jour ou l'autre.



Agressivité, harcèlement et mauvais traitements

Bertrand, petit dernier d'une fratrie de quatre enfants, est né dix mois après son frère, Vincent. Dès le départ, ce dernier a manifesté une extrême jalousie envers son cadet. Leurs parents ont essayé de contrôler et de minimiser la situation, mais ils ont plusieurs fois frôlé la catastrophe : Bertrand s'est retrouvé aux urgences pour des points de suture, à la suite de chutes et d'accidents le plus souvent causés par Vincent qui était beaucoup plus fort et grand que lui. Il l'a entraîné à faire des bêtises et à prendre des risques ; Bertrand, voulant suivre les grands, ne voyait pas le danger et se blessait. Mais les parents n'ont pas soupçonné l'effet que ces constantes critiques et humiliations avaient sur Bertrand.

JOUR 12

Peu à peu, Vincent a mis en place un véritable système de harcèlement et a entraîné ses copains à se moquer de Bertrand à l'école, dans la rue et à la maison.

Bertrand s'est peu à peu recroquevillé. Son frère a tout fait pour le ridiculiser, se moquer de ce qu'il faisait, de ce qu'il aimait. Bertrand a dû se cacher sous ses draps pour chanter, lire, son frère faisant irruption dans sa chambre et l'agressant verbalement, l'insultant, le menaçant. Moqueries, menaces, jeux sexuels humiliants se sont poursuivis durant toute l'adolescence sans que les parents s'en rendent vraiment compte ni que Bertrand ose en parler. Bertrand est allé de plus en plus mal et a passé de plus en plus de temps hors de la maison car il n'y était pas en sécurité. Il a peu de confiance en lui et a développé, au fil du temps, une grande anxiété sociale.

Il n'est pas rare de retrouver des schémas similaires au sein des familles. Des parents dont l'autorité est humiliante et qui ont eux-mêmes été souvent maltraités dans leur propre enfance. Souvent un enfant est le souffre-douleur et le réceptacle de toute l'agressivité familiale. Cela passe pour normal, mais, en réalité, c'est bien du harcèlement. Il est important que dans une famille on se sente en sécurité, respecté, écouté. Frappez à la porte des chambres avant d'entrer, n'interrompez pas une activité abruptement. La douceur reflète le respect et en dit long sur la qualité des liens.

Même chose sur les lieux de travail : je pense à des clients qui travaillent dans la restauration avec des patrons tyranniques et explosifs.



Le coin de l'expert

Au secours, je suis activé

Il est important d'apprendre à repérer lorsque nous sommes activés et que notre cerveau émotionnel est en pilote automatique.

Dans ce moment, l'autre devient un ennemi et un adversaire : on se sent attaqué. Les signes physiologiques sont donc une oppression dans la poitrine, de la colère, de la panique, du stress, de la peur, une respiration courte et rapide, le cœur qui bat fort, une sensation de malaise, beaucoup de transpiration, des difficultés à penser clairement.

C'est l'escalade et nous avons la sensation de ne plus nous contrôler et de dire des paroles ou de faire des actions blessantes. Les signes en sont :

- ✓ la soudaineté ;
- ✓ l'intensité (en décalage avec la réalité de la situation) ;
- ✓ la durée ; ce n'est pas une vague émotionnelle mais un tsunami qui n'arrive pas à s'apaiser.

Il est essentiel alors d'appuyer sur la touche « Pause » et d'aller vous calmer. Prenez vingt minutes pour faire descendre l'adrénaline en quittant les lieux, non pas pour fuir mais pour vous apaiser et prendre du recul. Dites : « Je sens que je suis activée et je veux faire une pause pour m'apaiser et je reviendrai dans vingt minutes pour continuer notre discussion. » Il faut l'exprimer clairement pour être certain que l'autre ne l'interprète pas comme une fuite ou un abandon.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

JOUR 12

13

14

15

16

17

18

19

20

21



J'ARRÊTE
LES RELATIONS
TOXIQUES !

Je m'entraîne à répondre à une agression

1. Regardez sur YouTube les vidéos « Fred et Marie² ». Comment vous sentez-vous après les avoir regardées ? Ressentez-vous la confusion de Marie ?
2. Quelle est votre réaction face à l'agression des autres envers vous ?
 - Vous êtes paralysé(e) sans pouvoir réagir.
 - Vous renchérissez et vous répondez à l'agression par l'agression.
 - Vous fuyez et évitez la situation.
 - Vous savez trouver une manière de calmer la situation en évitant l'escalade. Vous savez être diplomate.



Petites techniques toutes simples pour me calmer

1. Utilisez les points EFT (présentés page 83). Tapotez jusqu'à l'apaisement.
2. Mettez une main sur votre cœur, au milieu de votre poitrine. Fermez les yeux et rappelez-vous une expérience agréable ou un lieu paisible. Ce peut être aussi quelqu'un que vous aimez ou un animal domestique. (Je pense toujours à ma chienne, Mona, qui était fantastique. J'ai toujours un sourire aux lèvres lorsque je pense à elle et je ressens tellement d'amour.) Ralentissez votre respiration et peu à peu ralentissez votre expiration. Votre système nerveux va se calmer tranquillement.

Il existe des petites applications de cohérence cardiaque que vous pouvez télécharger sur votre téléphone. Visitez le site : <http://store.heartmath.org/Inner-Balance-Sensor/>.



À retenir

Sachez mettre vos limites en écoutant vos sensations et vos émotions, pour éviter de vous faire manipuler (repères internes solides).

Apprenez à déceler lorsque vous vous trouvez dans le brouillard, sensation vague de culpabilité, d'obligation et de peur.

Prenez le temps de prendre vos décisions. Si vous n'êtes pas sûr de ce que vous voulez, dites-le. Ne vous laissez pas mettre la pression par qui que ce soit.

2. <https://www.youtube.com/watch?v=wokOgLqdtf4>. « La violence psychologique, c'est de la violence tout court. » Campagne de sensibilisation à la violence psychologique dans le couple. Une initiative de la Fédération Wallonie-Bruxelles, de la Wallonie et de la CoCoF. Un couple sur huit serait concerné par la violence psychologique.

JOUR 13

Je reconnais les modes de communication toxiques

« La dévalorisation est un grand fléau pour les relations ; elle porte ombrage à celui qui la vit tout comme à celui qui tente d'aimer une personne dévalorisée¹. »

Jacques Salomé

Nous avons vu à quel point les relations reposent sur un circuit de communication entre deux personnes où transmission et réception sont essentielles, se nourrissent et s'informent. On y démontre une capacité à comprendre l'autre (empathie-réception), à lui répondre (transmission), la volonté de maintenir le lien et de le réparer en cas de rupture (sécurité), la capacité à baisser sa garde pour se rendre vulnérable et accessible (confiance) et finalement le désir de faire passer la relation en premier, de se recentrer sur l'affection que l'on a pour autrui (amour). Ce sont les principes d'une bonne relation, saine et sécurisée, entre deux êtres humains quel que soit le contexte.

Pourtant, il y a parfois des comportements, des attitudes, qui surgissent et mettent le lien en danger.

1. *Si je m'écoutais je m'entendrais*, Les Éditions de l'Homme, 2003.



Le coin de l'expert

Les quatre marqueurs de rupture

Alors, rendons-nous de nouveau à Seattle où John Gottman² a, pendant quarante ans, observé dans son laboratoire des milliers de couples. Il les a équipés d'électrodes pour enregistrer leurs fluctuations physiologiques, les a filmés dans un appartement laboratoire. Il est maintenant capable de prédire après seulement quelques minutes d'observation et avec 90 % d'exactitude si une relation va durer ou pas. Et parmi ceux qui choisissent de rester ensemble, car parfois on peut choisir de rester même si la relation n'est pas satisfaisante (ce que beaucoup de gens font d'ailleurs), ceux qui seront heureux ensemble. Il a découvert quatre marqueurs qui prédisent presque toujours le divorce ou, tout au moins, qui signent une relation toxique, que ce soit entre parents, entre enfants et parents, entre collègues ou amis :

- ✓ critiquer l'autre ;
- ✓ être constamment sur la défensive ;
- ✓ avoir du mépris, de la condescendance ;
- ✓ rompre toute communication (en refusant de répondre, en étant évasif et en bloquant ainsi toute communication).

Imaginez une situation typique : votre conjoint a oublié de sortir la poubelle ! Quelles sont, selon ces marqueurs, les différentes manières de réagir ?

Être trop critique

Au lieu de discuter des faits, on juge l'autre comme ayant un problème, un défaut, on lui met une étiquette. Les phrases commencent par « Tu » plus les adverbes « toujours, jamais, encore ».

Antidote : commencer la conversation en douceur ; utiliser « Je » en exprimant ce que vous ressentez, ce dont vous avez besoin, au lieu de critiquer.

Selon certaines statistiques, les femmes ont tendance à être plus critiques que les hommes. Est-ce parce qu'elles sont souvent frustrées et agacées car leurs demandes sont peu entendues ?

2. www.Gottman.com.

Version toxique : « *Tu* as encore oublié de sortir la poubelle ! *Tu* oublies toujours ce que je te demande de faire ! *Tu* es tellement tête en l'air ! *Tu* te débrouilles toujours pour échapper aux corvées ! »

Version respectueuse de l'autre : « Cela m'aiderait si tu pouvais penser à sortir la poubelle le soir avant de te coucher. »

Être sur la défensive

On se protège de peur d'être attaqué, ce qui signifie très souvent attaquer préventivement, accuser l'autre, ne pas recevoir le message que l'autre essaie de vous envoyer. On se ferme au dialogue en refusant toute influence ou suggestion. On joue les victimes innocentes (« Comment ose-t-il... ? »), on se drape dans l'indignation, puisque, de toute façon, nous avons raison. Bien souvent les défenses que nous mettons prouvent que nous avons été touchés et que, peut-être, l'autre n'a pas si tort que cela...

Antidote : reconnaître et accepter que l'on a toujours une part de responsabilité. S'ouvrir au dialogue, écouter l'autre. Accepter de se laisser influencer en découvrant qu'il est possible d'adopter un autre point de vue que le sien.

Développer sa capacité réflexive vis-à-vis de l'autre. Développer son empathie, se laisser ressentir ce que l'autre éprouve. Empathie, compassion nous permettent de nous mettre à la place de l'autre.

Version toxique : « Ne me dis pas que tu es encore de mauvaise humeur parce que j'ai oublié la poubelle ! Tu es surtout aigri et frustré dans ta vie/ ton boulot et tu me le fais payer, voilà ! » (phrase culpabilisante surtout si l'autre vit une période difficile au travail... comme beaucoup d'entre nous à l'heure actuelle).

Version respectueuse de l'autre : « Ta journée a été difficile ? La mienne aussi. Qu'est-ce que l'on peut faire là maintenant pour aller mieux ? Ensuite on verra les tâches à faire chacun pour le bon ordre de la maison. Tu es d'accord ? »

Être méprisant et condescendant

On prend l'autre de haut, on lui est supérieur et on daigne s'adresser à plus petit que soi. C'est une attitude dévastatrice pour le lien car on blesse profondément l'autre. Il se sent diminué, méprisé, rejeté, n'ayant aucune valeur. Attention à l'humour qui n'est pas souvent bien manié et l'ironie

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

JOUR 13

14

15

16

17

18

19

20

21

qui peut être très mal vécue surtout si l'on se sent humilié et bafoué en public.



Antidote : cultivez l'appréciation et l'acceptation de l'autre. Laissez-le se débrouiller s'il fait une erreur, aidez-le ensuite à la réparer. Ne jugez pas la personne. Notez et complimentez-la lorsqu'elle fait quelque chose de bien. (Souvenez-vous : *le cerveau a besoin de 5 à 7 compliments pour contrebalancer une critique en période de conflit.*)

Version toxique : « Ah ! J'avais oublié ton tout petit cerveau qui oublie tout, et pourtant, les poubelles, c'est de ton niveau ! »

Version respectueuse de l'autre : « J'ai vu que tu avais fait la vaisselle et les courses, merci beaucoup pour ça ! Du coup, la poubelle, heu... Tu avais dit que tu t'en occuperais, tu en es où par rapport à ça ? J'ai juste besoin de clarifier notre contrat de "qui fait quoi" et que chacun honore ce qui avait été convenu. »

Couper la communication

On se désengage émotionnellement et on coupe le lien. Toute relation repose sur un désir de contact auquel l'autre répond, même si c'est par un refus. Répondre, c'est reconnaître la présence de l'autre. Lorsque l'on se ferme, on signale que l'on refuse la relation, que l'on coupe le contact, que l'on ne veut plus écouter : on détourne les yeux, on croise les bras, on arrête de participer à la conversation, on se met en retrait, on quitte la pièce, on s'en va. C'est une stratégie que les hommes favorisent. Ils se réfugient dans le silence, s'éloignent alors que le plus souvent les femmes, elles, vont essayer de trouver un moyen de maintenir le contact.

Antidote : il faut reconnaître notre seuil de tolérance et savoir que, lorsqu'il est atteint, nous sommes sur le point d'être activés émotionnellement. Il est important de pouvoir le nommer et de prévenir l'autre que l'on a besoin de vingt minutes pour se ressaisir et s'apaiser. Vous vous engagez à reprendre la conversation plus tard, lorsque vous serez calme. Dans ce cas, vous assumez vos émotions tout en maintenant le lien, la volonté de continuer à résoudre le conflit et à trouver une solution. Cela permet aussi d'empêcher l'escalade dans les disputes.

Version toxique : « T'as passé une bonne journée ? » Silence, sa femme est plongée dans un magazine, de mauvais poil. Elle ne répond pas. « Qu'est-ce qu'il y a ? » Silence.

Version respectueuse de l'autre : « Écoute, je suis très contrarié, je vais aller me calmer vingt minutes parce que c'est trop pour moi émotionnellement, de voir encore une fois cette poubelle non sortie alors que tu t'étais engagé(e) à le faire. Quand je reviendrai, nous parlerons de tout cela calmement. »

Les autres vecteurs de toxicité

Vouloir à tout prix avoir raison

Les thérapeutes s'accordent à reconnaître que très souvent, dans un couple, les deux personnes gardent certains motifs de désaccord tout au long de leur vie. En fait, ils répètent inlassablement la même dispute ; le thème en est le plus souvent la famille (beaux-parents/parents/enfants), l'éducation, l'argent, la religion sans aucune résolution possible car chacun tient absolument à son unique point de vue.



Trouver un consensus

Emma critique toujours la manière dont son mari conduit : il va trop vite, est imprudent, a une conduite nerveuse et saccadée met en danger sa famille. Sur ce point, Robert, son mari, se défend : il n'a jamais eu d'accident, il respecte les limites de vitesse, c'est elle qui est hyper-anxieuse en voiture, elle ne sait pas conduire, elle le critique tout le temps.

Un couple d'amis, dont le mari conduit très dangereusement du point de vue de sa femme, a le même problème. Ils ont trouvé une solution. Lorsqu'ils sont ensemble, elle conduit. Elle n'a pas besoin de le changer ni de le critiquer et il a accepté d'être passager.

Ils ne se disputent pas sur une vérité absolue et tangible mais sur des perceptions subjectives et personnelles. Ils essaient à chaque fois qu'ils en parlent de trouver des consensus ou de remporter le débat, mais en fait cela les éloigne l'un de l'autre et c'est toujours toxique, que ce soit en privé ou en public. Se moquer, juger, humilier en public votre partenaire

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

JOUR 13

14

15

16

17

18

19

20

21

est une forme de violence psychologique et pourtant n'est-ce pas ce qui se produit au cours d'un dîner de famille ou entre amis ?

Il y a une grande différence entre respecter nos ressentis d'insécurité, les exprimer à notre partenaire en lui demandant calmement de modifier ce qu'il fait et le fait de le critiquer et de le juger.

Il faut bannir le désir d'avoir raison, l'indignation (souvent teintée de mépris), de toute relation car cela a toujours pour effet de rejeter l'autre et de casser le lien.

Vouloir contrôler ou changer l'autre

« Si seulement il/elle changeait... je serais heureuse. » « Si tu m'aimais vraiment, tu... » « Mon chéri, ce qu'il faut que tu fasses, c'est... » En général nous espérons que l'autre change ou nous nous efforçons de le faire changer, de le transformer.

Une fois que nous avons passé la phase de cristallisation, c'est-à-dire le moment où nous sommes tombés amoureux d'une personne que nous avons idéalisée et sur laquelle nous avons projeté plein de choses positives (et qui en général se comporte du mieux qu'elle peut), nous entrons dans la phase de réalité où l'autre nous montre peu à peu qu'il est vraiment, c'est-à-dire un ensemble de qualités et de défauts.

Harville Hendricks, créateur de la thérapie de couple Imago, pense que nous choisissons inconsciemment très souvent des partenaires qui ressemblent à nos parents, à notre père ou à notre mère et nous permettent de répéter certains schémas relationnels.



Répéter le passé pour le réparer

Amélie a un père contrôlant, pervers narcissique qui a dominé toute la vie de sa famille. Elle en a énormément souffert pendant toute son enfance, étouffant sous les interdits et les limitations, les séductions (financières) et les humiliations – elle n'est qu'une fille après tout. Elle a pensé s'émanciper finalement en rencontrant un homme plus âgé, en train de divorcer, qui s'est d'abord présenté comme une victime – sans argent, aux prises avec une ex-épouse exigeante. Elle s'est mis en tête de

.../...

le sauver, il était, lui semblait-il, si différent de son père ! Deux ans après, confortablement installé chez elle, sans partager aucune charge financière, il ressemble de plus en plus à son père, l'empêchant de s'autonomiser, voulant lui imposer une vie pantouflarde et dépendante, Amélie réalise qu'elle a en fait choisi quelqu'un comme son père et qu'elle reproduit ce que sa mère a vécu.

Le contrôle ne peut cohabiter avec l'amour et le respect. Si nous pensons savoir ce qui est mieux pour l'autre, nous allons nous mettre en position de domination, ce qui est condescendant. Personne n'aime être dominé ou contrôlé, même les enfants. Ce n'est jamais une bonne stratégie, même dans les relations de travail. Peut-être l'autre obéira-t-il et se soumettra-t-il ? Mais cela ne donnera jamais une relation respectueuse et autonome qui permettra au partenaire d'exercer son propre pouvoir et d'exprimer librement qui il est.

Que ce soit sous la forme de l'humour, du sarcasme, de la critique, de la violence verbale, du cynisme, de la violence physique, de la vengeance, de la revanche, de l'agression passive, aucune agression ne peut générer de bonnes relations.



Le coin des sciences

La caméra cassée de Gottman³ (toujours dans son *love lab* de Seattle)

Consigne est donnée à un couple de discuter d'un sujet épineux sur lequel les deux conjoints ne sont pas d'accord alors qu'ils sont filmés. Ils commencent la discussion et, bien entendu, la tension monte vite, sans trouver de solution. Après un petit moment, une chercheuse du laboratoire les interrompt pour leur annoncer que la caméra ne marche plus et qu'il faudra quelques minutes pour résoudre ce problème.

.../...

3. www.Gottman.com.

Quinze minutes plus tard, elle revient et leur annonce que la caméra est réparée et qu'ils peuvent reprendre leur discussion. (Bien sûr la caméra n'a jamais été en panne.) Dans la majorité des cas, le couple, distrait, s'est calmé et reprend tranquillement la discussion. Ils sont « désactivés » émotionnellement et peuvent, de ce fait, aboutir sans peine à une résolution consensuelle du problème. (On devrait agir ainsi dans les émissions de débat télévisé...)

Conclusion : ne discutez pas d'un problème si vous êtes émotionnellement activés. Si une question n'est pas résolue au bout de quinze minutes de discussion, inutile de continuer. Faites une trêve, passez à autre chose. Vous reviendrez sur le sujet plus tard.



Je fais une cure d'appréciation

Pensez à quelqu'un avec lequel vous avez une relation conflictuelle.

Faites la liste de toutes les choses que vous appréciez chez lui/elle, de tous les bons souvenirs partagés, de ce que la personne vous apporte, ce qu'elle vous enseigne.

Observez les comportements des personnes autour de vous lorsqu'ils communiquent dans la vie quotidienne – employés aux guichets, banque, serveurs dans les restaurants, vendeuses, amis, famille – dans les médias.

Observez vos comportements : quelle est votre tendance ?



À retenir

La communication est essentielle pour maintenir un couple en bonne santé, car elle favorise la relation en se décentrant des personnalités (« comment dire » plutôt qu'« on ne peut jamais rien dire »).

Parler de soi (« je ») et non sur l'autre (« tu ») limite la toxicité relationnelle.

Privilégier le lien au fait d'avoir raison à tout prix.

JOUR 14

Lorsque partir devient la seule solution

Comme je l'ai mentionné auparavant, nous pouvons changer la qualité de nos relations. Nous verrons comment au cours de la troisième semaine. On peut aussi travailler sur soi avec un thérapeute, faire une thérapie de couple. Mais les partenaires difficiles et manipulateurs sont parfois totalement fermés à toute aide thérapeutique. Le choix de partir appartiendra alors à la personne qui se sentira motivée, responsable et qui cherchera à se protéger et à protéger ses enfants d'une vie de famille tendue et toxique. Moment difficile et douloureux, surtout lorsque l'on a d'abord fait le choix de rester pour les enfants, la maison, l'argent, la sécurité, un projet de vie. On se sent lâche, avec l'impression de trahir l'autre.

Zéro tolérance pour la violence

Qu'elle soit verbale, émotionnelle et physique (brutalités, coups, tortures, insultes, cris), la violence est inadmissible. Les violences physiques commencent souvent par des critiques, des sarcasmes, en privé d'abord, puis en public. Lorsque la personne abusive ne redoute plus la présence d'autrui, vous savez qu'un nouveau cap dangereux a été franchi.

Il vaut mieux partir lorsque :

- vous-même arrivez au point de devenir violent physiquement ou verbalement ;
- vous avez peur de vous faire mal ou de faire mal à quelqu'un ;
- vous avez des fantasmes de faire du mal et d'être violent ;
- vous vous demandez si vous n'êtes pas en train de devenir fou (folle) ;

1
2
3
4
5
6
7

8
9
10
11
12
13

JOUR 14

15
16
17
18
19
20
21

- vos enfants sont victimes d'abus commis par la personne ou souffrent de vos conflits ;
- l'individu qui vous maltraite n'a aucun respect pour vous, vous dévalorise constamment.

La plupart des personnes abusives ne reconnaissent pas qu'elles le sont ou qu'elles ont un problème. En général, elles vous blâment et n'ont nulle intention de reconnaître leur responsabilité ou de faire une démarche pour se faire aider et changer leur comportement.

Il va falloir, à un certain moment, prendre la décision de vous aimer suffisamment pour ne plus tolérer ce type de traitement et de vie. Vous pouvez expliquer à votre abuseur que vous voulez que les choses changent et voir s'il est prêt à travailler sur lui et à changer. Plus vous attendez et plus l'abuseur va se croire autorisé à continuer. Même si vous vous sentez prisonnier et impuissant, vous ne l'êtes pas. Si vous pensez que votre départ vous met en danger et que votre partenaire profère des menaces, faites appel aux nombreuses aides disponibles et consultez un avocat ou même la police.

Préparez-vous : parlez-en avec la famille et les amis, cherchez des stratégies et une aide extérieure.



Le coin de l'expert

Si vous n'arrivez pas à vous décider

Faites une liste de toutes les raisons et évaluez leur niveau de rationalité :

- ✓ J'ai peur d'être seul(e).
- ✓ Je ne pourrai pas me débrouiller tout(e) seul(e).
- ✓ Je ne retrouverai plus un conjoint à mon âge.
- ✓ J'adore ma maison.
- ✓ Au fond je l'aime, je l'ai toujours aimé(e) (vous êtes certainement coincé(e) dans une relation codépendante).

Au travail, il n'est pas toujours facile d'affronter son patron.

- Dites-lui que votre tolérance a des limites et que vous ne pouvez plus accepter la manière dont il vous traite.
- Vous pouvez vous expliquer d'une manière calme et claire.
- Si vous ne dites rien, vous allez perdre toute estime de vous.



Quand le travail devient un enfer

Mélanie est une jeune psychologue qui a été embauchée dans un service, poste qu'elle convoitait depuis longtemps. Elle y avait fait un stage. Elle est mère de deux jeunes enfants. Elle adore son travail, mais malheureusement le directeur part et se fait remplacer par un homme qui, dès le départ, montre une attirance pour Mélanie. Au début, elle en plaisante, mais, peu à peu, la situation devient intenable. Son chef la fait venir dans son bureau pour un oui ou un non, lui fait des remarques désagréables en réunion tout en l'adulant en privé. En plus, elle a de lourds problèmes familiaux et doit les gérer. Malheureusement, Mélanie ne sait pas comment se défendre. Elle en parle à son mari qui ne la prend pas au sérieux. Ses collègues commencent à la rejeter car elle semble avoir un statut spécial, être la préférée du patron. Elle est profondément déstabilisée et fragilisée et finit aux urgences, en *burn-out*. Elle choisit de quitter son poste et la région, profitant de la mutation de son mari. Elle se reprend peu à peu et essaie de comprendre comment elle a pu se laisser happer dans cet engrenage pervers.

Malheureusement, dans bien des situations, dès qu'il y a une dépendance hiérarchique établie et une domination possible, le manipulateur va en profiter. Souvent la seule issue possible est de partir si personne ne prend votre défense et résout le problème.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

JOUR 14

15

16

17

18

19

20

21

Les stigmates de la séparation

J'ARRÊTE
LES RELATIONS
TOXIQUES !

Il n'est pas si facile de faire face à une séparation, même si 50 % des mariages finissent par un divorce, c'est une grave décision à prendre. Pas facile d'imposer aux enfants un système de garde alternée ou de ne plus avoir accès à l'un des parents. Sans compter le déracinement des enfants qui doivent parfois changer de quartier, d'école, perdre leurs copains, leurs repères de vie. On a parfois des liens avec sa belle-famille qui sont difficiles à garder, par loyauté. C'est difficile aussi car la société réproouve encore le divorce.

C'est enfin un problème financier car, après un divorce, en général le niveau de vie des deux conjoints baisse significativement : pension alimentaire, partage des biens. Pas toujours facile de changer de train de vie.



Le coin des sciences

Seulement 30 %¹ des gens mariés seraient heureux.

Dans les 50 % qui choisissent de ne pas se séparer, 30 % des personnes ont décidé de rester ensemble soit parce qu'ils ont peur d'être seuls soit parce qu'ils aiment être malheureux. Certains ont une relation totalement morne et morte mais ils ne veulent pas affronter les problèmes ; ils préfèrent les nier et décider que tout va bien.

Parfois, ils mènent discrètement, ou pas, des doubles vies, leur permettant de supporter leur mariage.

Les Fusionnels, qui redoutent la solitude, ont du mal à partir.

Les Chaotiques sont parfois ceux qui quittent en premier par peur d'être abandonnés. Ce sont des personnes qui ont une très mauvaise estime d'elles-mêmes et qui pensent que l'autre va les découvrir. Donc elles s'éloignent par mesure préventive.

1. Selon Emily Esfahani Smith, « Master of Love », *The Atlantic*, 2014.

Les Évitants, eux, peuvent facilement partir car se retrouver seuls ne les effraie pas.



Le coin de l'expert

Savoir faire le deuil d'une relation

Parfois certaines personnes sont à peine sorties d'une déception amoureuse qu'elles entament très vite une nouvelle relation qui ne dure en général pas très longtemps mais qui va les aider à se sentir aimées, à retrouver un peu d'estime d'elles-mêmes, à revivre sexuellement, à prouver à l'ex-conjoint qu'elles sont toujours attirantes. Elle sert aussi à signaler que l'on a décidé de poursuivre sa vie avec quelqu'un d'autre.

Mais il est important de prendre du temps et de l'espace pour comprendre, accepter nos pertes, faire le deuil, travailler sur soi si besoin pour, tranquillement, reconstruire sa vie différemment.

Il est normal pendant cette période de vivre des phases d'émotions intenses et parfois contradictoires : colère, tristesse, joie, paix, regret, peur du futur. Lorsque l'on vit intimement avec quelqu'un que ce soit au travail ou en famille, il est tout à fait normal d'avoir besoin de temps pour se désengager de tous nos réseaux de contacts, d'habitudes, d'intimité.



Comment est-ce que je quitte mes relations ?

1. Mettez sur une ligne du temps toutes les relations importantes de votre vie.

Comment vos ruptures se sont-elles produites : lentement, par usure partagée, impulsivement, violemment, en coopérant avec votre partenaire, difficilement, avec des conflits, des tensions, des divorces compliqués, des pertes énormes ?

Voyez-vous des répétitions de thèmes ? Y avait-il des similitudes entre les personnes, les situations ?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

JOUR 14

15

16

17

18

19

20

21

Quelle a été la durée de vos relations ? Avez-vous tendance à attendre trop longtemps avant de partir ?

Préférez-vous attendre passivement que l'autre fasse le premier geste ?

Avez-vous tendance à provoquer la rupture par un *acting-out* : tromper l'autre, l'humilier, etc. ?

Partez-vous dès que l'autre vous demande de vous engager, parle d'avoir des enfants, d'habiter ensemble ?

Restez-vous amis, connectés, respectueux du passé ?

2. Vous pouvez faire le même exercice au niveau professionnel :

- Pouvez-vous repérer des schémas qui se répètent ? Êtes-vous parti dans des circonstances similaires et lesquelles ? Avez-vous formé des partenariats où l'autre ne tient pas ses promesses, vous vole, etc. ?
- Des sabotages ? Partir juste avant une promotion et une augmentation de salaire ?
- Avez-vous des peurs : celles d'avoir plus de responsabilités, moins de responsabilités, etc. ?

Dans vos relations amicales, rencontrez-vous toujours les mêmes conflits ? Même type de situations ? Si oui lesquelles : trahison, exclusion ?

Ceci devrait pouvoir vous aider à mettre au jour certaines croyances inconscientes et certains schémas de fonctionnement qui se répètent. Notez-les dans votre petit cahier.



À retenir

Difficile ne signifie pas impossible.

Évaluez le danger qui vous menace, parlez-en à un spécialiste si besoin.

Identifiez honnêtement ce qui vous empêche de partir et regardez en quoi cela parle de vos propres peurs et non de la réalité objective.

Bilan Semaine 2

Récapitulons les découvertes de cette deuxième semaine :

- Ressentir et laisser circuler ses émotions est indispensable à notre bien-être physique et psychologique
- Nous avons tous des croyances inconscientes qui gouvernent secrètement notre vie et nos relations (cf. l'iceberg).
- Nous avons tous des tendances à contrôler ou à nous victimiser.
- Il est essentiel de débusquer le niveau d'agression présent dans notre vie relationnelle : agressions verbales, physiques ou psychologiques.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

JOUR 14

15

16

17

18

19

20

21



SEMAINE 3

Je construis
des relations saines

JOUR 15

Comment réussir ma relation amoureuse

Nous avons découvert les différents styles relationnels et, au cours de la deuxième semaine, nous avons vu comment les relations peuvent dans certains cas franchir un cap pour devenir franchement toxiques.

Maintenant que nous sommes conscients de tous ces facteurs et que nous avons fait un honnête état des lieux relationnel, il faut nous mettre au travail et commencer à réparer et à créer des liens de qualité. Nous allons voir que chaque style a des choses bien spécifiques à travailler.



Le coin de l'expert

Peut-on transformer sa vie ?

Absolument. Nous disposons de nombreux outils de toutes sortes venant de cultures différentes qui contribuent à notre mieux-être : thérapies, méditation, pleine conscience et yoga par exemple. On trouve aussi de nombreuses ressources en ligne si l'on habite dans un endroit isolé, des thérapies par Skype, des sites Internet, des vidéos. Les ressources sont multiples.

Mais le plus important, c'est la notion de neuroplasticité. Notre cerveau est fait de réseaux de neurones et ceux-ci sont toujours en train de se transformer. Si l'on marche dans la neige – ici à New York, nous avons beaucoup de neige en hiver – on laisse des traces et nous avons tous tendance à marcher dans les traces déjà existantes. Nous faisons de même avec nos habitudes de pensées, nos croyances, tout ce que nous répétons

.../...

inconsciemment¹. Mais si nous décidons de vivre autrement, nous allons former de nouvelles traces, nos propres traces, et notre cerveau va se transformer. Les échanges chimiques, les hormones, tout notre organisme va répondre différemment et c'est ainsi que les changements s'opèrent. En changeant, nous allons vivre peu à peu d'autres types d'événements et attirer d'autres personnes qui vont accentuer et accélérer nos changements. Nous savons aujourd'hui, grâce aux nombreuses avancées en neurosciences, comment les changements s'opèrent à l'intérieur de notre cerveau et dans notre vie.

Fusionnels, calmez vos émotions et devenez plus autonomes



La difficulté à s'autonomiser

Lisa a grandi avec une mère plutôt fusionnelle. Pour elle, ses enfants étaient tout, d'autant plus que sa propre mère n'avait pas été très chaleureuse et était morte très tôt. La mère de Lisa étant l'aînée, elle avait dû s'occuper de ses frères et sœurs, prendre un rôle parental beaucoup trop tôt.

Lisa a somatisé toute sa vie : asthme, eczéma, otites à répétition... Tout était bon (c'était bien évidemment inconscient) pour éviter d'aller à l'école et rester à la maison avec sa mère qui la couvait et la surprotégeait. Lisa a maintenant fondé sa propre famille. À présent mariée, mère de deux enfants, elle souffre car elle a été harcelée au travail et a dû se mettre en arrêt maladie, elle qui justement n'a pas une très bonne santé. Et puis son mari n'est pas très gentil avec elle. Il lui fait des réflexions humiliantes devant les enfants, sa famille et ne lui a pas donné beaucoup de soutien lors de ses problèmes avec son patron harcelant.

1. « *The Backwards Brain Bicycle – Smarter Every Day 133* », vidéo à voir sur YouTube (en anglais).

Comment Lisa pourrait-elle faire pour s'autonomiser ? Elle a commencé une thérapie car elle se sentait déprimée ; juste après son épisode de harcèlement au travail, elle a développé une maladie auto-immune qui l'a inquiétée. Elle a fait le lien avec ces nouveaux événements et ceux de son passé. Nous avons très tôt abordé le thème de la colère, une émotion à laquelle elle n'a pas du tout accès. Elle s'autoattaque, est agressée par les autres mais n'est pas capable de se protéger, de poser des limites. Je l'encourage à parler à son mari et à lui demander de ne plus l'humilier devant les enfants. Elle a très peur des conséquences. Elle se rend compte aussi qu'elle consacre très peu de temps à son bien-être, ses hobbies, qu'elle a abandonnés à son mariage. Elle répète le schéma de sa mère qui se dévouait à 150 % à ses enfants, en ignorant un peu son époux qui, d'ailleurs, était un Évitant. Elle fait de même avec Jacques, son mari, qu'elle délaisse, épuisée par son rôle de mère et ses maladies diverses.

Lisa s'autonomise peu à peu grâce au travail sur elle qu'elle a commencé ; quelques séances de thérapie de couple l'encouragent à s'exprimer ouvertement et à oser demander ce dont elle a besoin. Son amie Anne a découvert un club de Taekwondo et elles ont décidé d'y aller ensemble deux fois par semaine ; rien de mieux qu'un art martial pour entrer en contact avec son corps, sa force, sa capacité à extérioriser son agressivité, elle qui l'avait toujours retournée contre elle-même par la maladie et la victimisation !

Bien sûr, quand une personne bouge, tout le système familial bouge aussi. Jacques a été muté, ce qui les a amenés à Bordeaux, ville qu'ils adorent. Cela les a éloignés de ses parents, certes, mais cela leur permet aussi de s'autonomiser. En effet, ceux-ci venaient sans cesse chez eux (puisque'ils habitaient quelques rues plus loin) pour garder les enfants, faire le jardin, bricoler, préparer le dîner, prêter un outil. Cette proximité a été bien pratique lorsque les enfants étaient tout petits mais, à force, c'était devenu étouffant. Ils avaient les clés et Lisa avait l'impression d'avoir perdu toute intimité familiale.

Cette promotion a aussi aidé Jacques à se valoriser car cela faisait un moment que sa carrière stagnait. Il est devenu plus attentif à une Lisa plus proche, disponible, relaxée, plus solide et mieux dans son corps, autonome et heureuse de s'être retrouvée elle-même, ainsi que sa santé, ses hobbies, un nouveau poste avec un chef sympa. Elle qui pensait avoir

perdu à tout jamais sa libido se retrouve de nouveau amoureuse et attirée par son mari après quinze ans de vie commune.

Il a fallu un an à Lisa pour transformer sa vie et celle de sa famille.



Le coin de l'expert

Retour à l'autonomie pour les Fusionnels

- ✓ Arrêtez les relations fusionnelles où l'on se cache (enfants, conjoint, parents, collègues).
- ✓ Posez des limites claires (dire « Non », accepter les confrontations).
- ✓ Osez faire face aux conflits.
- ✓ Exprimez vos besoins et vos désirs.
- ✓ Ayez accès à vos émotions (souvent la colère) et ne les somatisez plus.
- ✓ Prenez-vous plus en charge (corps, hobbies, travail).
- ✓ Centrez-vous sur vous-même et votre propre vie (au lieu de celle des autres).
- ✓ Retrouvez-vous et aimez-vous vous-même.

Évitants, apprenez à vous relaxer à l'approche de l'autre



Parcours d'un Évitant

Édouard est un don Juan en série. Il passe d'une femme à l'autre. Il les choisit plutôt belles, sexy, pourquoi pas intelligentes. Pour lui, les femmes sont simplement des objets sexuels qui viennent le booster narcissiquement. Il aime voir les gens se retourner sur lui lorsqu'il entre dans un restaurant au bras d'une jolie fille. Affable, plutôt amusant et sympa au premier rendez-vous et il n'a aucune peine à les amener à le raccompagner chez lui car il est beau et on se sent en sécurité avec lui. Son humour, son sourire, son esprit de repartie les séduisent.

JOUR 15

La mère d'Édouard était une très belle femme, plutôt froide, mariée au directeur d'une PME ; ils n'ont manqué de rien. Elle était plutôt narcissique, très occupée par sa silhouette, la mode, la gym et s'occupait peu de lui, sauf pour l'emmener le samedi faire les boutiques. Il attendait assis dans un coin qu'elle essaie ses vêtements. Le reste de la semaine, ils avaient une bonne, Miranda. Le père d'Édouard était lui aussi très absorbé par son boulot, son golf, sa famille et Édouard le voyait peu. Ils n'ont jamais eu d'autres enfants. Alors, Édouard s'est habitué à être tout seul, à passer du temps avec la bonne qui était si chaleureuse et affectueuse. Elle lui apprenait à danser le merengue dans la cuisine, lui préparait les petits plats qu'il aimait, le laissait même venir dans son lit dans sa chambre de bonne pour qu'il ne s'endorme pas tout seul. Ce sont peut-être les moments les plus tendres qu'il ait passés et ce sont ses plus chers souvenirs, l'odeur des épices et le tablier à fleurs de Miranda.

Édouard maintenant bétonne toute sa vie et surtout ses émotions. Il n'a pu encore s'attacher à personne ; après quelques semaines, il découvre toujours quelques défauts à ses conquêtes et les quitte. Il attend la femme parfaite. Et voilà qu'il l'a rencontrée, il est amoureux, mais il n'a pas de mode d'emploi. Il vient me voir car il a peur de la perdre. Il voudrait être plus proche d'elle et parfois se surprend à ne plus rien ressentir lorsqu'il est avec elle, surtout justement après avoir passé un super week-end ensemble. Cela l'affole. C'est comme s'il était anesthésié.

Nous avons commencé à retrouver des scènes de sa petite enfance, en particulier les moments où sa mère l'abandonnait à Miranda et où il voyait sa voiture partir dans l'allée devant la maison... Déjà si petit et anesthésié. Édouard était passé maître dans le blindage émotionnel, coupé de tout ressenti. Nous avons dû imaginer ensemble ce que pouvait éprouver un petit garçon de 3 ou 4 ans. Il était si seul. Il a pu retrouver l'accès à toutes les émotions qu'il avait refoulées, la colère, bien sûr mais aussi l'immense tristesse et la croyance qu'il ne devait pas avoir trop de valeur puisque ses parents ne s'intéressaient pas à lui.

En fait sous ses airs de play-boy se cachait un homme insécurisé, ayant peur de montrer ses vulnérabilités. Il a eu de la chance car son amie s'est révélée sécurisée, elle a su être patiente avec lui, l'apprivoiser sans l'envahir car elle était autonome. Elle lui a donné du temps pour se relaxer en sa présence.

Ils sont maintenant ensemble depuis cinq ans et ont un petit garçon, Jules.



Le coin de l'expert

Le chemin d'un Évitant vers plus d'autonomie

- ✓ Retrouvez vos ressentis corporels.
- ✓ Comprenez l'abandon vécu dans votre petite enfance.
- ✓ Ayez accès à vos émotions.
- ✓ Développez votre empathie pour les autres.
- ✓ Arrêtez de fuir de conquêtes en conquêtes et de rationaliser (une défense).
- ✓ Rencontrez un partenaire sécurisé et apprenez à aimer.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

JOUR 15

16

17

18

19

20

21

Chaotiques, calmez vos émotions et apprenez à rester proche de l'autre

J'ARRÊTE
LES RELATIONS
TOXIQUES !



Un deuil sans fin

La maman de Ben est morte à la suite d'une longue maladie lorsqu'il avait 4 ans. Étant le plus petit de la fratrie, il a très peu bénéficié des soins et de la présence maternels. Adulte, il alterne entre des phases de profonde déprime, où il se réfugie dans le travail – c'est un homme d'affaires qui réussit brillamment –, dans l'alcool, seul ou au cours de soirées entre copains pendant lesquelles il se sent d'ailleurs incroyablement seul. Rien ne semble le toucher, ni l'atteindre. Il observe le monde, détaché, ne pouvant s'extraire du vide profond qu'il ressent depuis qu'il est tout petit. Ces périodes de *blues* alternent avec des phases où il se sent au contraire surpuissant : il enfourche sa moto, roule à toute allure dans New York, se sentant le maître du monde, en ajoutant pourquoi pas un peu de cocaïne et quelques prostituées. Il prend des risques et aime ce côté décalé, intouchable, extrême, qui lui donne le sentiment d'être enfin pleinement vivant. Sa famille souffre énormément de ces montagnes russes, en particulier sa femme qui essaie de maintenir l'équilibre mais qui perd pied peu à peu. Elle a l'impression d'être constamment en train de temporiser, d'harmoniser vie de famille et virées foldingues, de gérer les pics émotionnels de Ben, les enfants, son boulot. Jusqu'au jour où elle craque et entre elle-même en profonde dépression.

Il faut souvent une grosse crise pour que les chaotiques décident de se faire aider. Alors Ben et sa femme Chloé ont entamé une thérapie personnelle ainsi qu'une thérapie de couple. Ben, très sensible, aime

profondément sa femme et ses enfants qui sont finalement son seul point d'ancrage affectif solide ; il prend conscience qu'il les a vraiment insécurisés et mis en danger. Il décide de travailler sur ses propres blessures d'abandon vécues dans sa petite enfance, le vide et l'insécurité qu'elles ont engendrés et s'engage aussi à se libérer de ses addictions.



Le coin de l'expert

Le chemin vers l'autonomie d'un(e) Chaotique

- ✓ Trouver un partenaire sécure, aimant et conscient aidera considérablement.
- ✓ Calmez le cerveau émotionnel : pratiquez EFT et la cohérence cardiaque.
- ✓ Apprenez à méditer en pleine conscience pour développer le cerveau préfrontal qui va aider à calmer le cerveau émotionnel et à prendre du recul.
- ✓ Engagez-vous à mener une vie saine : sommeil (le Chaotique est souvent insomniaque), sport, yoga, massages, alimentation équilibrée, rythme de vie régulier, contact avec la nature, vont permettre de stabiliser votre corps et votre vie quotidienne.
- ✓ Entrez une thérapie qui permet d'évacuer les traumatismes dont vous avez souffert pendant votre enfance.
- ✓ Trouvez des activités expressives et créatrices : musique, danse, art.
- ✓ Engagez-vous à vous libérer de vos addictions.



Je fais un « tableau de rêves »

On dit toujours que l'on ne peut pas créer quelque chose que l'on n'a pas déjà imaginé. Savez-vous que le cerveau ne fait pas de différence entre ce qui est imaginé et ce qui est réel ? Alors allez-y, laissez-vous porter par vos rêves.

Prenez une grande feuille en carton et collez-y toutes les photos qui vous inspirent. Complétez-le au fil du temps et accrochez-le à un endroit stratégique où vous pouvez le voir souvent. Le mien est juste au-dessus de mon bureau.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

JOUR 15

16

17

18

19

20

21

Imaginez comment vous serez lorsque vous aurez changé. Imaginez les personnes avec lesquelles vous aimeriez être en relation. Établissez des critères clairs.

Au niveau du travail, quel genre de partenaire aimeriez-vous avoir ? Rêver est une très bonne activité pour reposer votre cerveau qui parfois se fatigue à trop se concentrer. Cela permet aussi d'accéder plus facilement à des intuitions fulgurantes, des solutions tombées du ciel à certains problèmes que nous nous posions.



Je retrouve le sens de mes relations

Chaque relation a un sens, un but, des attentes. Une relation est une entité en soi. Prenez le temps de vous retrouver pour parler du sens de votre relation et des projets communs que vous pouvez créer.

Pour un couple, le départ des enfants peut être une période importante pour recréer une nouvelle mission de vie.

De quoi votre relation a-t-elle besoin ? Quel sens voulez-vous lui donner ? Qu'est-ce qui est important pour vous ? Pour votre partenaire ?



À retenir

Fusionnels, reprenez contact avec une colère saine, sentez votre corps, centrez-vous sur vous.

Évitants, ouvrez-vous à vos sensations corporelles et à vos ressentis, arrêtez de rationaliser, osez voir votre propre histoire d'abandon.

Chaotiques, centrez-vous bien dans votre corps, apprenez à calmer vos émotions, éliminez vos addictions, faites une thérapie pour mieux comprendre toutes les parts qui cohabitent en vous et qui, parfois, vous divisent intérieurement.

JOUR 16

Je développe ma compétence émotionnelle

« Si vous pouvez nommer l'émotion que vous ressentez, vous pouvez la dompter¹. »

Rick Hanson



Quand les émotions en disent long...

Il est 20 h 30. Vous êtes attendus ce soir chez vos amis pour dîner. Hélène ouvre la porte, souriante mais vous ressentez tout de suite que quelque chose ne va pas. Elle vous accueille, vous embrasse mais le cœur n'y est pas. Elle prend votre manteau un peu trop rapidement, les yeux baissés et disparaît dans le couloir.

Paul arrive, jovial, mais le ton est un peu forcé et vous captez sa gêne. Hélène vous a confié auparavant que leur couple traversait une crise et la tension est palpable dans la pièce.

Alors que vous êtes toutes les deux dans la cuisine, elle vous confie qu'ils viennent de se disputer, pour une raison futile, une histoire idiote d'assiettes, mais elle n'en peut plus de toutes les critiques de Paul.

1. *The Neurodharma of Love*, Sounds True Audio Book, 2014.

Scène que nous avons tous vécu : on entre dans un lieu et on sent la tension émotionnelle. L'atmosphère est pesante et chargée et même si les personnes font comme si de rien n'était, on voit bien, à des détails, qu'elles sont contrariées : le regard évitant, le ton de la voix, l'expression du visage, on esquive, on rase les murs.

C'est le grand pouvoir des émotions : elles sont contagieuses, elles se transmettent, elles expriment notre intériorité et sont faites pour être partagées socialement grâce à des mécanismes de résonance. Les émotions sont porteuses d'informations qui permettent à l'énergie vitale de circuler. En pénétrant chez Hélène et Paul, on ressent tout de suite que quelque chose est suspendu, en arrêt, non résolu. Ils n'ont pas pu ou eu le temps de métaboliser leur conflit et d'arriver à une solution leur permettant de reprendre librement le cours de leurs activités.

Nos neurones miroirs (voir encadré plus bas sur le cerveau) nous permettent de ressentir ce que les autres ressentent et de mieux communiquer avec eux, par empathie.

Quatre principes essentiels pour acquérir une meilleure compétence émotionnelle

Principe 1 : ne vous mêlez pas des émotions des autres

« M. : Qu'est-ce qu'il y a, ça n'a pas l'air d'aller ?

B. : Non rien, c'est rien.

M. : Mais je vois bien que ça ne va pas. (*Insiste*) Tu en fais une tête. C'est à cause de ce matin (*projection*). Parce que je ne voulais pas que tu empruntes ma voiture ?

B. : Non, c'est au boulot, Chantal m'a encore fait une réflexion à propos de ma note de frais.

M. (*activée*) : Ah, je t'avais dit d'en parler à ton patron ! (*Conseil non sollicité – blâme l'autre*) son attitude est vraiment incroyable. Pour qui elle se prend ! Écoute, tu devrais... (*autre tentative de conseiller l'autre*). »

De nouveau c'est un dialogue que nous avons déjà entendu des milliers de fois. Qu'est-ce qui ne va pas dans cette interaction ?

M. veut absolument s'impliquer dans ce que B. ressent. On voit bien qu'il n'a pas envie d'en parler mais elle veut à tout prix l'aider. Elle s'est déjà

projetée dans les raisons qu'il pourrait donner. Alors évitez les conseils non sollicités. Vous n'êtes pas là pour aider les autres à gérer leurs émotions. La gestion des vôtres vous suffit bien.

Cela vous étonne ? En fait votre simple présence offre à l'autre un espace d'empathie pour qu'il puisse faire circuler dans son corps la vague émotionnelle qui le submerge et saisir l'information qu'elle transporte. Vous allez être simplement bienveillant pour donner de l'espace, du silence, de la présence pour permettre à l'autre d'être avec lui-même. N'interférez pas. Évitez toutes les communications toxiques.

Si vous vous sentez un peu trop intrusif et investi en voulant aider l'autre à tout prix, mieux vaut attendre avant d'intervenir ; cela permettra à l'autre de revenir vers vous pour partager lorsqu'il est prêt et en a besoin. Si vous intervenez trop tôt, vous lui volez l'opportunité de gérer sa propre émotion. C'est si souvent le cas dans les couples et dans les relations parents-enfants.

Principe 2 : vous n'êtes pas responsables des émotions des autres

L'autre choisit (ou pas ; s'il est activé, la réponse est automatique et impulsive) de répondre à une situation donnée par une émotion. Vous entendez souvent des personnes autour de vous dire : « Tu me mets en colère », « Il m'a fait pleurer ». En fait, c'est nous qui choisissons une certaine réponse émotionnelle. Personne ne *vous fait* pleurer !



À chacun sa responsabilité

Ce soir-là, Isabelle a demandé à Franck, son mari, d'aller exceptionnellement chercher leur fils de 8 ans, Max, à son cours de karaté. Elle a une réunion importante. Elle rentre chez elle et est surprise de ne voir personne à la maison. Elle appelle son mari qui, pris par un problème urgent au travail, a complètement oublié Max. Isabelle saute dans sa voiture. Elle arrive au complexe sportif, mais celui-ci est fermé et pas de Max. Elle panique. Elle appelle Franck, hors d'elle, crie, pleure au téléphone, l'insulte. Il la rejoint et ils sillonnent les

.../...

rues sombres ; puis elle décide d'appeler la police. C'est alors que quelqu'un sonne à la porte. Max a décidé de rentrer à pied et, un peu perdu, a demandé de l'aide à une dame qui l'a gentiment ramené chez lui. Tout est bien qui finit bien. Mais Isabelle a été activée et a déversé son angoisse sur Franck. Franck est-il responsable de la panique d'Isabelle ? Non ! Il est seulement responsable d'avoir oublié d'aller chercher Max.

Point important : on confond souvent le besoin que l'on a de râler, de se plaindre, de vider notre sac avec un vrai partage émotionnel. On a parfois besoin de se soulager de quelque chose que l'on a porté à l'intérieur de nous toute une journée, de simplement dire tout ce que l'on a sur le cœur. Dans ce cas, il faut que la personne avec laquelle nous sommes, nous écoute simplement. Il est plus facile de gérer les couches d'émotions enfouies une fois que ce trop-plein a été vidé.



Le coin des sciences

Les neurones miroirs

Ce sont des neurones du cerveau qui présentent une activité aussi bien lorsqu'un individu (humain ou animal) exécute une action que lorsqu'il observe un autre individu (en particulier de son espèce) exécuter la même action, ou même lorsqu'il imagine une telle action, d'où le terme miroir.

Ils permettent d'apprendre en imitant, mais servent aussi dans les processus affectifs d'empathie. Le professeur Ramachandran, une autorité dans le domaine, les appelle « neurones empathiques ».

Principe 3 : arrêtez d'être réactif !

Nous sommes très souvent kidnappés par nos cerveaux primitifs (voir encadré p. 55). Leur rôle est vital : nous protéger et nous sauver de situations dangereuses et stressantes.



Une panique bien gérée

Tout va bien, la vie est belle, je m'envole pour la France dans quelques heures. Arrivée à l'aéroport, je m'aperçois que mon nom ne figure pas sur la liste des passagers du vol pour Paris. En fait j'étais enregistrée sur un vol de la veille. Autrement dit, j'ai raté mon avion. Mon sang ne fait qu'un tour (réponse reptilienne) mais cela ne se voit pas extérieurement. Je suis en panique interne. Je demande à l'employée (la bouche sèche) ce que je peux faire. Racheter un billet au prix d'aujourd'hui, plus une pénalité. Et pas sûr qu'il y ait de la place dans l'avion ! Environ 1500 dollars ! Help ! Je me sens oppressée ; les bras m'en tombent, je me sens presque mal. Je sens l'angoisse monter. Mon ami me rejoint et ne s'aperçoit de rien. (Les autres ne voient pas toujours lorsque nous sommes en réponse danger-activation donc il est essentiel de le leur communiquer.) Je lui explique ; sa présence me rassure. Nous évaluons les options. L'employée, apitoyée par mon histoire, consulte son superviseur qui accepte exceptionnellement que je ne paie que l'amende. Une place est trouvée dans l'avion. Tout est bien qui finit bien.

Mais j'ai vécu une mini situation traumatique. J'aurai pu être agressive, paniquer, me précipiter pour trouver la solution. En fait, j'ai laissé toutes ces cascades de transformations physiologiques et informations me traverser. Il faut quinze à vingt minutes à l'adrénaline pour être métabolisée. J'ai tapoté sur les points EFT pour garder mon calme.

Nous vivons tous les jours des situations potentiellement traumatiques à des degrés variables : obstacles à surmonter, mauvais traitement, abus divers, contrariétés, déceptions, chocs émotionnels. Il y en aura toujours, on ne peut pas les éviter. C'est la manière dont nous les vivons qui change tout.



Le coin des sciences

Nos deux cerveaux archaïques (limbique et reptilien) sont réactifs et ultra-rapides tandis que notre cortex est plutôt créatif, apaisant mais beaucoup plus lent.

Le seul problème est que lorsque nous sommes activés, nous n'avons pas accès au cortex créatif. Lorsque nous sommes dans une situation menaçante, notre cerveau fait tout pour nous sauver du danger : en fuyant, en nous battant ou en faisant le mort, espérant ainsi que notre attaquant nous abandonnera. Tout cela nécessite beaucoup d'énergie, de rapidité et 100 % de nos facultés physiques sont consacrées à cette opération de sauvetage. Le corps humain ne peut pas être en mode survie et en mode croissance-crédation en même temps. C'est l'un ou l'autre.

Vous vous êtes certainement déjà surpris à ne pas avoir de bons réflexes en situation d'accident et à ne pas comprendre pourquoi. Parce que l'accès au cortex, centre de la pensée et de la créativité, était barré. Il est donc essentiel d'apprendre à maîtriser et à calmer notre réactivité. C'est la clé de votre bonheur et de votre épanouissement.

Principe 4 : accueillez vos émotions

Une autre stratégie fréquemment utilisée (surtout par les Évitants) pour éviter de ressentir les émotions est de bloquer l'accès aux informations de l'environnement, souvent dérangeantes, de se couper des ressentis et des émotions. Cela sera souvent un motif de rupture dans les couples qui, à force de blindage, ne parviennent plus à communiquer et perdent passion et vitalité. C'est une lente corrosion. Au lieu d'accueillir les émotions, de les gérer et de trouver des solutions aux problèmes, avec la participation de notre cerveau pensant et créateur, nous nous sclérosions dans une attitude rigide, triste et morne.



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

JOUR 16

17

18

19

20

21

Pour éviter de ressentir ses émotions, on blâme l'autre, on critique, on se défend, on a recours aux addictions, on se dissocie (ne rien ressentir), on se réfugie dans sa bulle, on attaque, on s'isole, on regarde la télé, on passe son temps à la gym, on juge, on s'effondre, on fait de l'humour avec tout, on devient invisible, on bouquine, on s'occupe de l'autre, on contrôle, on dirige, on rumine, on se plaint, etc.

Lorsque vous vous surprenez en train de fuir vos ressentis corporels et émotionnels, recentrez-vous, respirez bien profondément, relaxez votre corps (parfois bouger aide), connectez-vous à lui et au sol et faites circuler en vous cette vague émotionnelle que vous essayez d'éviter. Nommez l'émotion.



Le coin de l'expert

Comment augmenter ma compétence émotionnelle ?

En comprenant bien le rôle que jouent les émotions, en les laissant vous informer, en les accueillant sans les bloquer. En étant capable de reconnaître quand vous êtes « activé ».

Cela veut dire que vous devez vous calmer immédiatement : EFT, vingt minutes de pause, cohérence cardiaque, isolez-vous, appuyez sur la touche « Pause »

Combien de temps faut-il pour parvenir à gérer mes émotions ?

Tout dépend de qui vous êtes mais donnez-vous entre quelques mois et un an pour vraiment transformer votre réactivité. De nouveau, vous allez parfois rechuter mais l'important est de persévérer malgré tout.

Comment saurai-je que j'ai réussi ?

Il vous faudra de moins en moins de temps pour traverser des épisodes stressants. On dit qu'il faut vingt minutes. Ne vous en faites pas, vous recevrez toujours les signaux qui protègent mais votre réaction sera moins intense. L'adrénaline vous parcourra plus rapidement, vous resterez calme, vous saurez quels outils utiliser. Vous serez « maître » de vous au bon sens du terme. La partie de vous calme et responsable vous prendra en charge.

Quelle sera la preuve de votre nouvelle compétence émotionnelle ?

Ce sera votre vitalité, votre énergie. Vous allez sentir une nouvelle liberté dans votre relation à l'autre qui fera que vous vous sentirez plus léger et fluide. Votre vie sera plus facile tant il y a de bénéfices à pouvoir calmer notre cerveau réactif et à favoriser notre cerveau créatif que ce soit sur les plans affectifs ou professionnels. Vous perdrez moins de temps à gérer des crises et des conflits et plus de temps à participer pleinement à la vie. Vous vous en trouverez enrichi.



J'apprends à identifier mes émotions

Quelle est l'émotion à laquelle vous accédez le plus facilement ? Et celle que vous ne supportez pas ?

Quelle est la dernière fois où vous avez été profondément touché(e) et où vous avez eu les larmes aux yeux ?

Quelle émotion ne supportez-vous pas chez les autres ?

Est-ce que vous aimez rire et vous amuser ?

Quel genre de film aimez-vous ? Les comédies, les drames, les films à suspense, les films violents ? Quels films ne supportez-vous pas ?

Quelles émotions étaient acceptées dans votre enfance ? Quelles émotions étaient interdites ?

Posez ces questions à votre partenaire, en famille et discutez-en.

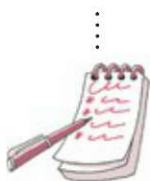
Allez ensemble voir le film *Vice Versa* de Pixar.

À retenir

Communiquez à ceux qui vous entourent que vous êtes activé pour que les autres comprennent et vous aident à vous apaiser.

N'intervenez pas dans la gestion des émotions des autres. Gérez plutôt les vôtres. Le plus grand cadeau que nous pouvons faire à l'autre, c'est d'être moins réactif.

Isolez les tactiques que vous avez mises en place pour éviter de ressentir et de gérer vos émotions.



JOUR 17

J'ose poser des limites claires

*« Oser poser des limites, c'est avoir le courage de nous aimer,
mais au risque de décevoir les autres. »*

Brené Brown

Pourquoi est-il si difficile de rapporter dans un magasin des yaourts périmés, un T-shirt qui déteint au premier lavage, des poires pourries ? Nous oscillons toujours entre avoir des droits et nous excuser de devoir poser des limites claires.

N'en est-il pas de même dans la vie ? Comment nous affirmer d'une manière fluide et solide, assurée et certaine, sans avoir l'air prétentieux ? Comment pouvoir simplement poser des limites qui signalent ce qui nous est acceptable ou pas, honorent qui nous sommes, protègent notre être et nos valeurs tout en laissant les autres, lorsque nous le décidons, nous influencer et avoir accès à notre être intime ? Obtenir la reconnaissance, le respect, tout en conservant notre sérénité et la paix avec les autres : tel est le thème d'aujourd'hui.



Poser des limites en douceur

Mon amie, Éloïse habite en Californie. Elle semble fonctionner depuis le centre de sa personne, bien ancrée en elle-même, calme, posée, sûre d'elle. J'admire toujours la justesse de ses choix et de ses décisions de vie. Force et puissance émanent d'elle en douceur et elle laisse entrer les autres sans être envahie ou détournée de qui elle est vraiment. Elle est une inspiration pour nombre de ses ami(e)s !

.../...

Elle a toujours su poser des limites claires et fermes que les autres respectent, sans agressivité ou une quelconque relation de force. Un pouvoir doux et fort émane d'elle.



Test : J'évalue mes tendances à la codépendance

- ☐ 1. J'ai des difficultés à dire « Non ».
- ☐ 2. Je suis en relation avec des gens qui finissent par me faire souffrir. Je permets aux autres de me faire du mal.
- ☐ 3. J'ai fait trop confiance aux autres ou pas assez.
- ☐ 4. Je préfère m'occuper des autres que de moi.
- ☐ 5. L'opinion des autres compte plus que la mienne.
- ☐ 6. Je laisse des personnes utiliser mes affaires sans me demander la permission.
- ☐ 7. J'ai du mal à exprimer ce que je veux et à demander ce dont j'ai besoin.
- ☐ 8. Je prête de l'argent et je n'arrive pas à me faire rembourser.
- ☐ 9. Je me sens souvent honteux(se), anxieux(se) et effrayé(e).
- ☐ 10. Je passe beaucoup de temps à aider les autres.
- ☐ 11. J'ai du mal à savoir exactement ce que je crois et ce que je pense, je me sens confus(e) et perdu(e).
- ☐ 12. J'ai du mal à prendre des décisions, à choisir.
- ☐ 13. L'humeur des autres m'influence.
- ☐ 14. J'ai du mal à garder des secrets ou des confidences.
- ☐ 15. Je suis hypersensible à la critique.
- ☐ 16. Je peux rester dans des relations qui me font du mal.

Si vous avez plus de dix réponses positives, peut-être est-il temps de prendre plus d'autonomie et si vous ne savez pas comment, peut-être de chercher de l'aide ?

Des psychologues et thérapeutes peuvent vous aider à mieux vous comprendre et à trouver de nouvelles manières d'être plus autonome. Pas facile car quelquefois, on a peur de lâcher les gens dont nous sommes

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

JOUR 17

18

19

20

21

codépendants. Nous nous sentons responsables, que ce soit des enfants, des parents, des époux, des collègues, des amis.



À quoi servent les limites ?

Les limites marquent l'endroit où ma réalité se termine et où celle de l'autre commence. Un peu comme les frontières de deux pays limitrophes qui vivent en paix. Nous sommes des entités séparées avec des ressentis, des sentiments, des pensées, des besoins, des désirs, des valeurs, des espoirs et des rêves qui diffèrent. Tous ces aspects donnent un sens à notre vie.

Il n'est pas toujours facile d'assumer et d'exprimer qui nous sommes car nous nous exposons à la critique, au rejet, aux possibilités d'être blessés. Beaucoup d'entre nous choisissent de se cacher et de s'isoler. Mais si la solution était d'aller dans le monde mais entourés de bonnes protections et de limites claires ? Les limites n'ont pas pour but de nous séparer des autres, au contraire, mais de délimiter et de montrer qui nous sommes. Sinon nous allons nous perdre et nous en voudrons ensuite aux autres, alors que c'est nous qui ne nous sommes pas protégés. Vous souvenez-vous à quel point il nous est parfois difficile de savoir ce que nous désirons vraiment et combien nous préférons laisser l'autre tâtonner dans le noir et le blâmer de ne pas nous satisfaire ?

Il faut donc du courage et de la clarté : celui de ressentir nos désirs au moment présent et de les annoncer au monde. Les limites sont essentielles pour établir des liens aimants et intimes. D'abord avec nous-mêmes, mais aussi avec nos proches.

Des limites pour nous défendre

En cas d'invasion ou d'attaque, nous pourrions nous défendre, au lieu de nous sentir déficients et défaillants. Ne serait-ce que dans un magasin. Combien de fois un vendeur zélé n'a-t-il pas essayé de nous influencer pour nous faire acheter quelque chose qui ne correspond pas à ce que nous voulions ? C'est l'art de la persuasion mais qui ne marche que parce que nous nous laissons faire.

Des limites pour nous respecter

Sans limites claires, nous nous laissons envahir et nous nous soumettons aux autres, nous devenons codépendants. Nous trahissons qui nous sommes vraiment pour plaire aux autres, nous nous abandonnons.

En apprenant à dire « Non », nous apprenons à dire « Oui » totalement ! Nous apprenons à laisser les autres s'approcher en sachant quelle exacte distance nous convient. Lorsque nous sommes à l'aise et en sécurité, nous pouvons créer de l'intimité. Les limites les plus efficaces sont celles qui sont souples. Nous pouvons être sûrs de nous sans être agressifs. Nous pouvons exprimer ce que nous voulons tout en étant sensibles aux effets et aux conséquences que cela aura sur les autres. Nous pouvons être vulnérables et forts, fermes et respectueux. Nous pouvons apprendre à établir un dialogue dans un respect mutuel et un esprit d'ouverture.

Nous sommes sans cesse, à chaque instant de notre vie, amenés à poser des limites, parce que nous devons constamment faire des choix.



Une colocataire qui prend sa place... et même un peu plus

Dans le cadre d'échanges universitaires, Émilie, jeune Française, passe une année à UCLA. Elle arrive fin août dans la chambre qu'elle partage avec une autre étudiante. Première arrivée, elle ne déballe pas ses affaires pour attendre de décider avec sa compagne de chambre qui aura quel lit (superposés) et quel placard. Elle s'absente et, lorsqu'elle revient, sa compagne de chambre est arrivée et s'est installée ; elle a choisi son lit et occupe les deux placards !... Émilie ne sait que faire. Cinq mois après, elle n'en peut plus. Lorsqu'elle rentre de ses cours, sa compagne est toujours là avec son petit ami, dans le lit du haut. Elle travaille donc à la bibliothèque la plupart du temps. Se sentant mal à l'aise et envahie, mais n'osant rien dire, Émilie a du mal à poser des limites. Elle s'en plaint à sa famille et à ses amis mais ne communique pas directement avec sa camarade de chambre et redoute un conflit. Du coup, Émilie en veut à sa compagne de chambre, n'a aucune relation avec elle, est en colère contre elle. Elle l'exprime de manière détournée, par ses attitudes. Elle a beaucoup d'amertume, ne se respecte pas mais agit comme si elle n'avait aucun recours et était impuissante.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

JOUR 17

18

19

20

21

La solution aurait été qu'Émilie puisse calmement dire quels étaient ses besoins et ce qu'elle était prête à accepter. Cela lui aurait permis d'affirmer ses limites pour que sa camarade de chambre ait su exactement ce qu'elle pouvait se permettre de faire. Voilà la rencontre d'une personne très centrée sur elle-même avec une autre qui se victimise facilement sans mettre en place d'actions efficaces pour se défendre et être respectée.

Les limites marquent jusqu'où nous pouvons aller dans une relation au niveau physique et psychologique.

Nos limites sont la manifestation de notre autonomie

En parallèle, il est important de connaître qui nous sommes, notre espace personnel. Sans limites nous ne pourrions avoir ni individuation, ni autonomie. La personne codépendante ne va pas avoir de limites ou va avoir des limites trop rigides.

Dans les familles dysfonctionnelles, il n'y a aucun respect pour l'autre et surtout les enfants : on envahit leur espace personnel, on leur dicte quoi et comment manger, comment s'habiller, quoi écouter. On leur laisse peu de liberté et on les contrôle. On les ennuie avec nos problèmes d'adultes (financiers, de couple).

Il est essentiel d'apprendre à l'enfant le respect de son corps, de ses émotions, de son monde – ses amis, son école, ses passe-temps, ses choix, ses désirs et ses dégoûts.

Il existe des critères très simples pour instaurer des limites saines :

- Elles doivent être conscientes.
- Elles doivent être appropriées à ma vie intérieure, respectueuses de mes sentiments, de mes valeurs, etc.
- Elles doivent être protectrices de mon enfant intérieur, de ses parties les plus vulnérables.
- Elles doivent être claires et fermes.
- Elles doivent être maintenues dans le temps, sans changer constamment.
- Elles ne doivent pas être trop rigides : quel degré de flexibilité puis-je m'accorder ?
- Elles doivent me permettre de rester réceptif à l'autre.

Quelques signes révèlent que nous avons mis de mauvaises limites :

- Si elles sont créées par quelqu'un d'autre.
- Si elles font du mal aux autres.
- Si elles sont contrôlantes et manipulatrices.
- Si elles forment une sorte de mur entre moi et les autres.



Le coin de l'expert

La vie de famille est une merveilleuse école pour apprendre à poser et à respecter les limites.

Apprenez à respecter chaque membre de la famille :

- ✓ Il est important que l'enfant et chacun ait un espace personnel : son placard, son lit, sa chambre, ses affaires, ses petits secrets.
- ✓ Un enfant peut choisir très tôt ses vêtements, les matières, les styles et les couleurs qu'il aime.
- ✓ Il peut avoir du dégoût et une attirance pour certains aliments : faites-lui confiance et ne le laissez pas des heures devant une assiette à terminer.
- ✓ Ne lui imposez pas de longs repas, assis sans bouger.
- ✓ Intéressez-vous à ce qu'il aime, lit, regarde, pense, désire.
- ✓ Invitez-le à participer à la vie pratique mais ne l'ennuyez pas avec vos problématiques adultes : couple, finances, travail, avant qu'il ne soit en âge de les comprendre.
- ✓ Un enfant qui se sent respecté apprendra en vous imitant à respecter les autres.
- ✓ Un enfant peut très tôt respecter la chambre de ses parents, les objets fragiles, les espaces dangereux, les autres, les goûts. Il apprendra à être plus certain de qui il est, à se respecter lui-même et à être tolérant avec les autres.

Savoir délimiter des espaces temporels et établir des rythmes de vie prévisibles et rassurants.

Nous vivons dans un univers orchestré par les années qui passent, le rythme des saisons, les rituels des fêtes. Il est essentiel de créer un rythme et des routines dans notre vie. Ils sécurisent les enfants comme les adultes et leur offrent des repères. Les matins sont un peu plus stressants car tout le monde se prépare ; on passe ensuite aux moments de séparation : école et travail (ils s'accroissent de nos jours car autrefois on vivait et travaillait ensemble). Nous avons de nombreux rituels : le retour à la maison, la

.../...

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

JOUR 17

18

19

20

21

préparation et le partage du repas du soir, puis la préparation du coucher. Naviguez entre les différents moments de votre vie en pleine conscience et en établissant des repères : faites-en de petites célébrations (après le bain, on se retrouve tous pour lire une histoire, on écoute de la musique douce...). Lorsque les enfants sont couchés, les parents peuvent se retrouver pour partager ou simplement être ensemble.

L'être humain a besoin de tous ces ancrages pour s'équilibrer.



J'apprends à dire « Non »

Le principe est de dire « Oui » à la personne, « Non » à la demande. Vous affirmez votre lien à la personne, tout en expliquant que vous n'acceptez pas sa demande.

N'hésitez pas si besoin à ajouter la méthode du « disque rayé » : répéter toujours la même chose.

Par exemple :

- Tu me prêtes ta voiture ce week-end ?
 - J'aimerais te rendre service car je t'aime beaucoup, mais là ce n'est pas possible pour moi, c'est non. *(Vous réaffirmez le lien, mais vous dites non à la demande.)*
 - S'il te plaît... j'en ai besoin...
 - Franchement, cela me fait de la peine de ne pas te rendre ce service, mais là c'est trop pour moi, c'est non. *(Idem.)*
 - Allez... quoi...
 - J'aimerais te rendre service, mais là c'est non. *(Début du disque rayé car la personne continue d'insister sans tenir compte de votre refus.)*
 - S'il te plaît...
 - J'aimerais te rendre service, mais là c'est non.
 - Allez... sois sympa...
 - J'aimerais te rendre service, mais là c'est non.
- Bon...



À retenir

Les limites claires et justes nous défendent, nous protègent et nous permettent d'établir des relations saines.

Il nous est difficile de mettre des limites quand on a vécu dans une atmosphère codépendante, que cette fusion soit explicite ou cachée.

Mettre des limites s'apprend à tout âge !

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

JOUR 17

18

19

20

21

JOUR 18

J'apprends à accueillir et à résoudre les conflits

« Parfois le conflit est la seule manière d'exprimer sa vérité. »

ANONYME

Nous parlions de limites dans le chapitre précédent. Lorsque l'autre ne respecte pas nos limites, nous allons entrer en conflit qu'il s'agisse d'un État (par exemple, un pays est envahi par un autre qui ne veut pas se laisser faire, d'où le conflit) ou interpersonnel (une dispute de couple : Véronique reproche à son mari de passer toutes les vacances depuis dix ans chez ses parents, alors qu'elle aimerait partir seule avec lui et les enfants, mais le mari ne veut rien entendre).

John Gottman a fait une découverte surprenante dans son *love lab* de Seattle : les couples qui se disputent au début de leur relation ont plus de chance de rester ensemble ! Tout cela semble contraire à tout ce que l'on nous a toujours dit. La plupart des personnes pensent que ce sont les gens qui ne se disputent jamais qui s'entendent le mieux et forment des relations durables. De plus, on nous a appris que les conflits ne sont pas bons : il ne faut pas se battre avec ses amis, ce n'est pas bien de se disputer, voire dangereux. Et, de plus, les disputes finissent mal en général : on se retrouve puni, exclu, rejeté, humilié. Je me souviens de personnes qui me confiaient que, dans leur famille, il y avait des gens auxquels on ne parlait plus depuis bien longtemps : on était fâchés pour toujours. Les conflits et les exclusions se transmettent même à travers les générations sans trop savoir pourquoi.

En fait, on confond trop souvent conflit et guerre, conflit et rupture, conflit et violence. On ne fait jamais le rapprochement conflit/authenticité, conflit/rencontre, et pourtant...

Les conflits sont nécessaires et bénéfiques

Ils sont essentiels, car ils permettent de s'harmoniser, de mieux comprendre les autres, de négocier nos différences, d'apprendre à nous connaître. Ils sont absolument nécessaires et même inévitables, comme deux plaques tectoniques qui s'ajustent.

Nous avons vu au jour 9 que, la plupart du temps, c'est notre cerveau émotionnel qui nous jette dans un conflit. Notre réactivité est maximale. Or nous savons que les êtres humains, comme tous les mammifères, ont besoin de vivre ensemble, proches les uns des autres. Être trop réactif rend dangereuse la rencontre avec l'autre qui restera éloigné.

Pour se rapprocher, il faut baisser notre garde. C'est ce qui permet la différenciation : apprendre à être proche sans être « activé ». C'est là que nos relations nous permettent d'évoluer et de grandir. Combien de parents reconnaissent qu'avoir des enfants et les élever leur a permis d'apprendre l'amour, la tolérance, l'empathie, la patience ? Une vraie relation va nous permettre de pénétrer dans des zones qui ne sont pas toujours faciles. Elle va nous apprendre à développer le meilleur de nous-mêmes au lieu de fonctionner à partir du pire de nous. Nous sommes toujours en apprentissage et ce, toute notre vie.



Le coin de l'expert

La solution miracle : observer une trêve

Si vous êtes très activé émotionnellement, le mieux est de faire une trêve de quinze à vingt minutes pour vous calmer et vous ressaisir. Sortez, isolez-vous pour vous apaiser, avec la promesse de revenir terminer la discussion un peu plus tard.

Il doit être très clair que ce n'est pas une technique d'évitement, mais une manière d'arrêter l'escalade agressive qui ne débouchera sur rien de bon. Vous allez donc rassurer l'autre en lui disant que vous allez vous retrouver dans vingt minutes pour continuer le dialogue et trouver une solution au problème.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

JOUR 18

19

20

21

Comment gérer les conflits

J'ARRÊTE
LES RELATIONS
TOXIQUES !

La plupart du temps nous projetons nos propres conflits internes sur l'autre. En général, ce sont nos cerveaux émotionnels qui sont activés et, dans ce cas-là, il y a une escalade d'accusation et de défense qui ne peut mener à rien de positif.

Les personnalités soumises s'effacent en général en cas de conflit et ne peuvent maintenir leur point de vue. Elles doutent de leurs capacités. C'est ainsi qu'elles s'empêchent d'avoir l'expérience d'être vainqueur et de réussir. Elles deviennent passives dépendantes car elles dépendent des autres pour se battre.

Les personnalités agressives se battent pour gagner. Elles essaient de surmonter, d'anéantir les obstacles. Elles veulent dominer, contrôler. Elles ne comptent que sur elles-mêmes.



Le coin du cerveau

Conflit et contact

Lorsque vous restez en contact physique avec la personne avec laquelle vous êtes en conflit, vous envoyez un signal de sécurité au cerveau émotionnel de votre partenaire que votre disposition est bienveillante. Même si vous n'êtes pas d'accord avec l'autre intellectuellement, vous donnez le message au cerveau émotionnel que le lien est protégé et affirmé.

Il est utile d'apprendre à être en désaccord et en lien en même temps. Le contact peut se faire par un regard, un geste, un sourire, un petit mot gentil. C'est tout simple et pourtant si puissant.

Conseils pour tirer parti des bienfaits d'un conflit

1. Ne prenez pas les choses personnellement. Demandez à l'autre de partager son point de vue sur la situation et écoutez-le sans l'interrompre.

2. Parlez de ce que vous ressentez. Commencez vos phrases par « Je », des phrases qui expriment vos ressentis.

3. Restez centrés sur les faits exacts et précis du problème actuel ; ne dérapez pas dans des généralisations ou d'autres situations du passé ou du futur.

4. Essayez de maintenir le contact pendant la discussion par le toucher, le regard, un clin d'œil de connivence, un sourire, utilisez un surnom affectueux. Cela signifie : « Je suis avec toi, je maintiens le lien, même si nous ne sommes pas d'accord. » Regardez-le dans les yeux. Souvent, en cas de conflit, on se détourne de l'autre. Surtout avec les enfants, s'ils ont fait une bêtise, expliquez-leur qu'il y aura des conséquences puisqu'ils n'ont pas respecté une règle et ils vont être punis, cependant vous les aimez, eux, mais pas ce qu'ils ont fait ou n'ont pas fait. On a souvent tendance à s'emporter et à couper le lien d'amour et de respect qui existe.

Vieille habitude de notre cerveau émotionnel qui s'emporte au quart de tour : pour cette partie de notre cerveau, tout est question de vie ou de mort, de survie. Une phrase essentielle à retenir : « *Connect and correct.* » En français, « connectez-vous et corrigez la situation ». Affirmez le lien que vous avez avec l'autre puis exprimez votre problème.

5. Imaginez que l'ennemi, ce n'est pas l'autre mais une incompréhension, une différence d'opinions que vous allez éclaircir et qui va vous permettre à long terme de vous rapprocher. Votre partenaire n'est pas un adversaire et vous êtes dans le même camp. Votre réel adversaire, c'est le problème à résoudre, le différend ou l'incompréhension à éclaircir.

6. Déposez les armes le plus rapidement possible sinon le conflit va croître. Évitez de jeter de l'huile sur le feu et de créer un conflit plus important. Restez centré sur le problème dont vous parlez.

7. Les conflits se terminent souvent au même niveau que celui où ils ont commencé, donc entrez dans le conflit le plus posément et calmement possible.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

JOUR 18

19

20

21



Le coin de l'expert

Garder le contrôle

Restez dans votre rôle d'observateur, au niveau de votre cortex préfrontal. Nos conflits dégénèrent souvent parce que notre cerveau émotionnel est très rapidement activé et nous perdons le contrôle. Nous devenons alors réactifs et nous blessons l'autre en cherchant à nous défendre.

Dans ce genre de conflit relationnel, essayez de vous souvenir qu'il n'y a pas de perdant ni de gagnant car vous êtes ensemble face à une difficulté. L'autre n'est pas votre ennemi mais votre allié.

Lorsque votre cerveau émotionnel est en réaction, vous n'avez plus accès à votre logique et il devient très difficile d'être objectif, de pouvoir débattre du problème.

Le plus dangereux est lorsque deux personnes en conflit sont émotionnellement activées car il va y avoir une escalade de violence physique ou verbale : on peut devenir abusif, faire du mal à l'autre et abîmer la texture relationnelle de manière irréparable. On va dire ou faire des choses que l'on regrettera plus tard sans pouvoir les effacer. Nous passons à la colère secondaire, celle qui veut attaquer l'autre. Pas une journée ne passe dans mon cabinet sans que je répare une parole négative, un jugement, une réflexion blessante, une parole maladroite d'un adulte, parent ou enseignant, qui est restée gravée dans la mémoire d'un enfant ou d'une personne à tout jamais !

Chaque conflit résolu nous permet de découvrir quelque chose sur nous-mêmes et notre conjoint. Souvenons-nous que plus deux êtres se rapprochent, plus grands sont les risques de conflits. C'est pour cela que le conjoint et les enfants en sont des cibles quotidiennes, ainsi que les parents, les frères et les sœurs.



Savoir appuyer sur la touche « Pause »

Emmanuelle est furieuse car ses filles viennent de casser un vase auquel elle tenait beaucoup en jouant au ballon dans le salon (ce qui est interdit). Elle arrive en trombe dans le salon mais c'est trop tard. Elle se reprend et laisse la colère passer pour contacter sa tristesse : sa tante préférée le lui avait donné et elle y tenait particulièrement. Soudain, elle se sent frustrée car il pleut depuis huit jours, les enfants sont en vacances, son mari est en formation et ce n'est pas facile de devoir tout gérer toute seule. Elle accueille toutes ces parties d'elle-même, ces émotions qui la traversent en vagues successives, cela prend quelques secondes. Bien sûr elle pourrait blâmer les enfants, Martin son mari absent, elle-même car elle a décidé de ne pas sortir et de rester ranger l'appartement alors que les enfants avaient besoin de bouger.

Emmanuelle les réunit et leur explique sa tristesse et bien qu'elle les aime toutes les trois, elle n'aime pas ce qu'elles ont fait. Elle leur explique à quel point elle tenait à ce vase et que c'est bien pour cela, qu'il ne faut pas jouer au ballon dans le salon qui contient des objets fragiles.

Elle décide avec elles d'aller passer une heure dans le parc, après qu'elles l'aient aidée à ramasser les morceaux.

Les émotions que nous avons le plus de difficulté à gérer sont les émotions primaires qui sont souvent des ressentis archaïques d'expérience du passé que nous projetons sur notre patron, notre ami ou notre conjoint.

Vous voyez qu'Emmanuelle est capable d'appuyer sur la touche « Pause » et de faire de la place à ses ressentis sans réagir. Il aurait été facile d'arriver en hurlant dans le salon et d'envoyer chaque enfant dans sa chambre, en les privant de télé.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

JOUR 18

19

20

21

Évaluez l'ordre de priorité de vos conflits

La plupart des gens se disputent toute leur vie à propos de la même chose : ils répètent inlassablement la même dispute.

Les couples, les collègues, les familles, les amis ont tendance à répéter, à ressasser, à retomber toujours sur les mêmes conflits, les éternels sujets de dissension qu'ils ne peuvent jamais résoudre mais qui resurgissent à intervalle régulier. Les plus courants sont l'argent, l'éducation des enfants, le sexe, la (belle-)famille. Rien de nouveau sous le soleil.

La règle d'or de la gestion de conflit dans le couple

« Dis-moi ce que tu veux que je fasse pour t'aider à m'apporter ce dont j'ai besoin. » Cette règle établit une synergie d'intérêt et de coopération.

Voici quelques questions essentielles à vous poser avant d'aborder un conflit :

- Est-ce un problème que je peux régler tout de suite ?
- Est-ce un problème dont nous avons déjà discuté et qui revient à intervalle régulier sur le tapis, sans pouvoir être résolu (enfants, argent, famille, vieilles blessures) ?
- Est-ce un problème sans solution ?
- Est-ce un conflit à propos de quelque chose qui s'est passé il y a longtemps et que l'on ne peut plus changer, mais simplement accepter ?

Pourquoi attendre le conflit pour se dire nos vérités ? On peut instituer des moments pour se retrouver régulièrement et partager ce que l'on ressent profondément, que ce soit en famille, au travail ou en couple. Tenir un espace sécurisé pour l'autre pendant qu'il exprime tout ce qu'il ressent : ses frustrations, ses peurs, ses émotions négatives. Écouter simplement, sans le juger ni l'interrompre, ni le blâmer. En montrant de l'empathie pour ce qu'il ressent et en le validant, même si vous n'êtes pas d'accord avec le contenu.

Quel est le meilleur endroit pour discuter calmement d'un sujet épineux ?

Cela dépend des personnes.

Certaines préféreront discuter de choses importantes en voiture, assise côte à côte, sans la contrainte du regard en face à face.



Pour d'autres, la voiture sera au contraire un espace beaucoup trop restreint ; elles s'y sentent emprisonnées, sans possibilité de s'échapper.

D'autres encore préféreront être éloignées l'une de l'autre, par téléphone, par Skype, par e-mail ou par lettre. D'autres choisiront un tête-à-tête au restaurant ; au café, en prenant un pot ; en faisant une balade en forêt (excellent pour les personnes kinesthésiques) ; en bricolant, en faisant quelque chose ensemble : préparer un repas par exemple ; dans le lit, le soir ou le matin ; le soir au boulot, après que les collègues sont partis.



Quels sont mes lieux d'intimité et de conflits ?

Et vous ? Quel est votre lieu de prédilection pour avoir des discussions intimes, vulnérables et potentiellement conflictuelles ?

Et votre conjoint ? Vos collègues ? Vos enfants ? Avez-vous déjà observé leurs préférences ? Demandez-les-leur.



J'apprends à gérer les conflits

Cet exercice est essentiel : si vous décidez de ne faire qu'un seul exercice dans ce livre, ce sera celui-là.

Choisissez un conflit si possible actuel, qui se présente à vous : au travail, avec vos enfants, vos parents, vos amis, votre conjoint, ou simplement un étranger dans la rue.

Notez le degré de colère sur l'échelle de 0 à 10 ; si c'est plus de 5, je vous conseille d'utiliser les techniques comme l'EFT pour vous calmer et de reprendre cet exercice après.

Exprimez ce que vous ressentez (phrase qui commence par « Je »).

Restez centré sur le moment présent : expliquez ce qui vous contrarie.

Pas de jugements (pas de : *Tu es...* avec les adverbes *toujours, jamais*).

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

JOUR 18

19

20

21

Maintenez votre présence (ce qui vous oblige à vous centrer émotionnellement et à vous calmer) et le contact : toucher, regard, rester dans la pièce si cela est possible.

Affirmez votre lien à la personne avec laquelle vous avez le conflit.

Trouvez une résolution, des solutions.



J'apprends à me concentrer sur le lien

Lors d'un prochain conflit, efforcez-vous de vous refocaliser sur le lien et exprimez votre désir de le réparer :

- Par des mots signifiant votre engagement envers la personne et le lien.
- Par un geste. Certains thérapeutes de couple recommandent de rester en contact physique pendant une discussion difficile. Tenez la main de l'autre, posez votre main sur son épaule, sur sa cuisse pour signifier votre affection.
- Par le regard, apaisez vos yeux et regardez la personne dans les yeux.

Utilisez un surnom affectueux.

Voici une technique d'apaisement : inspirez profondément et expirer plus lentement pour réguler votre système parasympathique.



À retenir

Lors d'un conflit avec une personne proche, essayez de glisser des mots positifs et de rester en contact physique.

Si vous êtes émotionnellement activé, faites une pause de vingt minutes et pratiquez l'EFT, respirez profondément en ralentissant l'expiration.

Imaginez, pendant votre conflit, que l'ennemi n'est pas l'autre, mais un différend, une incompréhension qui ne vous empêche pas de rester en lien positif avec votre partenaire. Le vrai adversaire, c'est le différend entre vous, pas votre partenaire !

JOUR 19

Je réapprends à créer une communication attentive et respectueuse

*« Écouter, c'est pourtant ce qu'il y a de mieux
pour bien entendre. »*

Beaumarchais

Pourquoi est-il si difficile de se parler et surtout de se comprendre ? On pourrait croire que c'est plus facile avec un proche ; nous pouvons partager et explorer ensemble nos ressentis, nos émotions, nos pensées, nos différences, nos rêves. Mais c'est parfois tout le contraire, que ce soit en famille, entre conjoints ou amis, nos émotions s'en mêlent, nous ne savons pas rester objectifs, nous évitons les sujets sensibles. De ce fait, on fait taire toute une partie de nous-mêmes.



Quand un débat tourne au conflit

J'allume la télévision dans ma chambre d'hôtel et tombe sur une émission débat vers 20 heures. Autour d'une table, des journalistes abordent le thème du jour : l'émigration clandestine. Ils s'interrompent, ne s'écoutent pas, font des remarques sarcastiques, s'agressent en critiquant leurs orientations politiques ; le ton monte, le modérateur n'arrive pas à gérer le groupe. J'éteins tant la scène est douloureuse et pénible. .../...

Pourquoi les médias présentent-ils un si pauvre exemple de communication, qui sera vu et imité par des millions de spectateurs ? Aucun des débatteurs n'est ouvert au point de vue de l'autre, il y a donc peu de chances qu'ils puissent se comprendre ou s'entendre. C'est une communication violente : celui qui aura raison ou parlera le plus fort remportera la victoire qui consiste à faire taire l'autre, à l'écraser, à gagner la bataille. Au lieu d'un échange riche de points de vue différents et d'écoute respectueuse et empathique, une guerre se déclenche.

Une semaine plus tard, autour d'une table, au cours d'un dîner, je suis replongée dans le même malaise : personne ne s'écoute, l'agressivité est là, palpable, les sarcasmes, les blagues ; les dominants dominent la conversation, les autres écoutent. On ne s'entend pas dans tous les sens du terme.

Alors voyons s'il existe des règles d'or à une bonne communication.

S'exprimer chacun son tour et établir une bonne réciprocité

Une bonne communication est réciproque et chacun en alternance s'exprime et écoute l'autre. L'important est de ne pas glisser vers des sujets annexes. Cette notion de réciprocité est essentielle dès le départ chez le nourrisson et même chez les animaux. Lorsque le parent l'imité, l'enfant sait qu'il a été perçu et compris.

Il n'est pas difficile de s'apercevoir à quel point nous avons du mal à écouter les autres lorsqu'ils parlent, à vraiment être attentifs, à faire une pause. Or il est important de ne pas être sur la défensive, car sinon nous allons passer notre temps d'écoute réciproque à préparer notre prochain argument, notre défense. Une bonne congruence entre ce que nous disons et les expressions gestuelles et de notre visage est aussi essentielle.

S'exprimer le plus complètement possible

Il est important de ne pas croire que l'autre vous comprend ou peut deviner ce que nous voulons dire. Combien de conflits sont le résultat d'incompréhensions, car la communication n'était ni claire, ni complète. Plus nous connaissons les gens et plus nous avons tendance à présupposer certaines de leurs réactions et ce dont ils ont connaissance.

Se connecter avec nos ressentis et identifier ce dont nous avons besoin



Le coin de l'expert

Pour Marshall B. Rosenberg, c'est le langage et les interactions qui renforcent notre aptitude à donner avec bienveillance et à inspirer aux autres le désir d'en faire autant. La communication non violente s'appuie sur l'empathie, c'est-à-dire la compréhension profonde de nous et de l'autre.

- ✓ D'abord on observe la situation objectivement sans la juger.
- ✓ On dit son ressenti en utilisant « je ».
- ✓ On exprime son besoin sans parler d'action.
- ✓ On demande à l'autre sans exiger.

Nous supposons bien trop souvent que les autres sont capables de deviner ce que nous désirons. Mais confrontés à la question, nous-mêmes ne savons pas toujours ce que nous désirons. Il n'est pas étonnant alors que nous ressentions de part et d'autre de la frustration.

Certains penseront peut-être que ce modèle est égoïste et trop centré sur soi... Or demander ce dont nous avons besoin n'est pas égoïste, cela revient à poser des limites claires. Sinon, c'est l'autre qui devient responsable de nous satisfaire, sans aucune directive. Ce principe fait partie d'une relation saine et du respect de soi et de l'autre.



J'ARRÊTE
LES RELATIONS
TOXIQUES !

Quand la communication ne passe pas

Bruno est en voyage d'affaires au Moyen-Orient et appelle Anne. De sa chambre d'hôtel, il peut enfin la joindre sur Skype. Pas facile avec le décalage horaire. Il est fatigué mais si heureux de pouvoir enfin lui parler. Sa journée a été dure. Quant à Anne, elle est distraite et pressée, elle doit retrouver une amie pour aller au cinéma. Bruno, qui attendait ce moment pour se ressourcer et se connecter à elle, est frustré et déçu, et il sent la colère et la frustration monter en lui. Au lieu d'exprimer exactement ce qu'il ressent et ce dont il a besoin, il trouve une excuse pour raccrocher brusquement. Anne est surprise mais de toute façon, il fallait qu'elle parte !

Bruno et Anne se sont ratés, Bruno n'a pas su exprimer ce dont il avait besoin et Anne, distraite, n'a pas été sensible à Bruno. Ils sont passés l'un à côté de l'autre et cela est douloureux. Pour une fois, c'est bon, mais si ce schéma se reproduit trop souvent, leur couple risque de rencontrer des difficultés.

Mettre nos expressions non verbales en cohérence avec notre message verbal

J'ai une amie qui, lorsque je lui confie quelque chose, répond inmanquablement : « Oh c'est horrible ! », « C'est terrible ! » avec une grimace de dégoût. Finalement, comme je tiens à elle, je lui en ai parlé. Elle s'est excusée et n'en avait absolument pas conscience. Elle m'a dit que sa mère et sa sœur faisaient la même chose !

Nous avons parfois des expressions inconscientes. C'est très courant et je travaille souvent sur ce thème au cours de séances de thérapie avec mes patients. Ils disent des choses tristes avec un grand sourire. C'est parfois le signe que, chez eux, il était interdit de montrer la colère donc ils affichent un grand sourire au moment de la confrontation ou d'affronter quelque chose de difficile.

De nouveau, nos trois cerveaux ont du mal à se repérer lorsque les messages sont incongrus. Nous pouvons avoir un ton humoristique, sarcastique en parlant de quelque chose qui nous angoisse. Nous parlons d'un succès ou d'une réussite en les banalisant, en minimisant l'événement. Nous avons tous des schémas de communication qui, à certains moments, ne sont pas clairs.



Le coin des sciences

C'est le cerveau reptilien et le nerf vague qui assurent la connexion avec les muscles des yeux, de la bouche, du pharynx et de la voix. Certaines expressions tels un sourire, des yeux doux, une voix aiguë et mélodieuse nous rassurent. Est-ce pour cette raison que tant de jeunes enfants sont terrifiés par le masque des clowns ? Et que les changements de visage des parents provoquent de la panique ? Nous aussi, en tant qu'adultes, sommes sensibles au visage. Il est bien plus facile de parler de sujets qui nous rendent vulnérables en étant côte à côte en voiture. Beaucoup de gens traumatisés se sentent trop exposés et honteux et ne peuvent regarder dans les yeux. Soyez patients et ne forcez rien. Être regardés nous rend vulnérables. Tant de personnes ont peur d'être jugées et que les autres décèlent leurs défauts et leurs failles.



Je pratique les quatre étapes de la communication non violente¹

1. Décrivez les faits objectivement tels qu'ils sont. Les éléments extérieurs qui affectent votre bien-être : ce que vous avez vu, entendu. Essayez de n'y mettre aucun jugement, ni par le ton de votre voix, ni par les mots que vous utilisez.
2. Racontez ce que vous avez ressenti lorsque cela s'est passé. Vos émotions, vos ressentis.

1. Créée par Marshall Rosenberg. En France, méthode enseignée par Thomas d'Ansembourg.

3. Retrouvez les besoins, les valeurs, les désirs que cela crée en vous.

4. Décrivez les actions concrètes qui pourraient enrichir notre vie.

Par exemple : « Lorsque je dois enjamber tes chaussures éparpillées dans l'entrée le soir quand je rentre, cela m'agace et m'ennuie car j'aimerais ne pas avoir à le faire et nous venons justement de construire une étagère à chaussures. »

« J'aimerais que tu ranges tes chaussures lorsque tu arrives à la maison le soir. »



J'apprends à écouter et à recevoir

Nous ne prenons pas toujours le temps de bien recevoir les événements, les personnes, etc. Alors demain, engagez-vous à prêter attention à ce et à ceux qui vous entourent, à écouter.

Si vous êtes en couple, vous pouvez simplement prendre dix minutes chacun : l'un d'entre vous parle et l'autre écoute sans rien dire, sans interrompre, totalement attentif, réceptif. Ensuite, vous alternez, sans aucun commentaire. Celui qui parlait écoute.

Vous pouvez terminer en vous regardant simplement dans les yeux en silence pendant cinq minutes, présent simplement à l'autre.

Prenez soin d'accepter les compliments. Lorsque quelqu'un vous félicite ou vous apprécie, faites un effort conscient pour en ressentir l'effet à l'intérieur de vous. Ralentissez même le temps pour l'intégrer.

Nous avons très souvent tendance à plus parler qu'écouter ; on banalise les compliments et on les écarte d'un revers de la main. Alors laissez-vous accueillir autrui.



À retenir

Apprenons à vraiment écouter avec la CNV (communication non violente).

Identifions et partageons vos besoins.

Exprimons des demandes claires, en étant cohérents entre ce que nous disons et comment nous le disons.

JOUR 20

Je privilégie le lien et l'intimité

« On ne devient pas amoureux en dénichant la personne parfaite, mais en apprenant à connaître parfaitement quelqu'un d'imparfait¹. »

Sam Keen

Nous avons vu qu'il est important pour les adultes d'avoir des conflits, des zones de divergence qui ont besoin au final d'être réconciliées et à chaque fois de chérir, de valoriser, de privilégier le lien, l'appartenance, l'amour, la décision de rester ensemble. Mais est-ce un art ?... Il est certain que les couples plutôt insécures vont avoir tendance à tout remettre en question. Leur sentiment de confiance et de sécurité n'est pas bien implanté en eux. Ils ont tendance à douter et à se déstabiliser.

Alors nous allons au cours de ce chapitre découvrir des techniques pour nourrir et renforcer ce lien.



Le coin des sciences

L'apprentissage de l'apaisement

Une mère suffisamment bonne n'est disponible ou attentive à son enfant qu'un tiers du temps. En fait, le meilleur scénario pour l'enfant est que la mère le laisse pleurer un peu, qu'il ressente un peu d'inconfort, puis qu'elle le prenne et le calme. Pourquoi ? Parce que, ainsi, l'enfant apprend :

- ✓ à avoir un ressenti personnel, à éprouver un besoin ;

.../...

1. *Aimer et être aimé, op. cit.*

- ✓ à l'exprimer, à communiquer : faim, besoin d'être changé, d'un câlin, etc. ;
 - ✓ à savoir compter sur l'autre, la mère, qui va venir le satisfaire – il ne peut pas encore le faire seul : confiance et sécurité vont se construire.
- L'enfant va se calmer et reprendre le cours de sa vie. Son système nerveux encore primitif va construire au fil du temps des réseaux d'apaisement.
- C'est un apprentissage essentiel qui ne peut s'effectuer qu'au sein d'une relation à l'autre.

La bulle d'intimité

Vous allez devenir des spécialistes dans l'acceptation de l'autre ; vous allez apprendre à faire face aux problèmes sans pour autant perdre les liens d'amour et de respect qui vous lient à l'autre, que ce soit un enfant, un parent, un conjoint ou une collègue. Faire face, non pas nier que ces choses se soient produites, mais les considérer comme des étapes inévitables qui jalonnent le chemin vers l'autre. Être proches signifie que nous accueillons les choses difficiles et heureuses avec équanimité. Il n'est pas nécessaire d'être tout le temps d'accord sur tout. Au tout début d'une relation, nous avons tendance à ne pas nous arrêter sur ces détails, mais avec le temps, une fois la lune de miel passée, nous allons les remarquer. L'essentiel est de créer des liens qui peuvent inclure de gros conflits sans pour cela se rompre.



Le coin de l'expert

Les (bonnes) questions à se poser

- ✓ Préférez-vous être en lien ou avoir raison ?
- ✓ Le conflit est-il plus important que le lien ?
- ✓ Le lien avec cette personne est-il important pour moi ?
- ✓ Blâmer les autres n'est jamais productif : que vais-je obtenir de l'autre si je le blâme ?
- ✓ Et si j'osais affronter le problème ?
- ✓ Puis-je stopper le fait de ne parler que du conflit que j'ai avec la personne ?
- ✓ Est-ce que je sais m'excuser, réparer et reprendre le cours de ma vie ?

Vous pouvez aussi créer une bulle d'intimité : vous vous souvenez, au jour 1, comment Noé et Aurélie sa maman avaient créé une bulle palpable dans laquelle ils étaient seuls au monde. Adultes, on peut recréer quelque chose du même ordre. En étant proche physiquement, en nous regardant, nous écoutant attentivement, notre attention entièrement tournée vers l'autre.

Je passe pas mal de temps dans les aéroports au cours de mes voyages et j'aime observer les gens. Pas tant ce qu'ils disent car souvent je n'entends pas, mais plutôt leurs expressions, leurs gestuelles. Tentez l'expérience de vous tenir à la sortie d'un aéroport, d'une gare, d'une école et observez les retrouvailles des gens. Vous verrez tout de suite si un couple s'aime, si des parents sont aimants et tendres, détendus. Observez, écoutez, ressentez.



Une « bulle d'intimité »

Je repense à ce couple à l'aéroport de San Francisco : la femme était venue, avec ses trois enfants, accueillir son mari et, malgré leur présence, leurs cris de joie, il a su enlacer sa femme et l'embrasser avec amour et sensualité et leur étreinte en disait long. Tout en soulevant les enfants un par un. La bulle entre eux s'est formée immédiatement autour de leurs retrouvailles, palpable. Ils étaient seuls au monde.

Il y en a d'autres qui se touchent à peine, s'embrassent du bout des lèvres, détournent le regard et marchent en silence vers la sortie. On devine là aussi la distance physique et émotionnelle qui les sépare.

Séparations et réunions quotidiennes

Elles sont des mouvements essentiels dans une relation. Comme le va-et-vient de la respiration, on reçoit, on émet, on se sépare et on se retrouve.

S'endormir et se réveiller

J'ARRÊTE
LES RELATIONS
TOXIQUES !

Tous les jours, en nous endormant, nous quittons l'état de veille pour le retrouver le lendemain matin. Les enfants y sont sensibles et nous adultes aussi, même si nous l'oublions parfois. Ce sont des rituels pour les enfants, on lit un livre, on fait un câlin, mais pourquoi pas pour les adultes ? C'est un moment où bien souvent les couples se retrouvent. Les enfants dorment, la maison est calme et on peut parler, échanger, faire l'amour. On peut lire un livre ensemble, se masser.

Personnellement je ne regarde pas la télévision, je n'en ai jamais eu dans ma vie et j'en suis heureuse. On peut garder cet espace d'échange et de calme sans l'intrusion de la violence des nouvelles ou des séries.

La manière dont on se souhaite une bonne nuit en dit long sur la qualité d'une relation. On recommande toujours de ne jamais s'endormir sur un conflit car vous allez le porter en vous inconsciemment toute la nuit. Comment embrassez-vous votre partenaire, en le regardant dans les yeux, consciemment, ou en bredouillant un « Bonne nuit » tout en vous détournant pour éteindre la lampe de chevet ?

Et le matin même chose, vous tournez-vous vers votre partenaire dès que vous ouvrez les yeux ou grommelez-vous quelques mots en vous dirigeant vers la salle de bains ? Toute cette attention à la bulle relationnelle va contribuer à la nourrir, à la renforcer, à faire que les liens de confiance se solidifient et que l'autre peut s'y poser. Même chose dans une famille car les enfants adorent les rituels et les fêtes.

Quitter la maison et rentrer le soir

Combien de fois dans ma pratique thérapeutique ai-je entendu des patients me confier leur difficulté à accueillir leurs partenaires lorsqu'ils rentrent du travail ?

Les Évitant et certains Chaotiques vont se sentir envahis par un relationnel trop rapide, trop présent. Ils ont besoin d'abord d'un sas de décompression, de distance. Pour certains, cela sera d'être absorbés par les tâches ménagères, les enfants, le travail, sans offrir d'espace au conjoint. On lance un « Je suis occupé(e) ! » depuis l'étage. Pour certains hommes, ce sera une bière devant la TV, faire un tour à vélo le soir, bricoler dans le garage en attendant le dîner. Ce n'est pas facile à gérer pour ceux d'entre eux qui en sont conscients et qui s'en veulent de ne pouvoir faire autrement.

Comment se dire au revoir le matin, s'accueillir le soir, se sentir attendu, chéri, important ?



Le coin du cerveau

Les yeux sont les miroirs de l'âme

Pas deux personnes ont le même iris, même les jumeaux identiques. Mais chacun le sait : échanger un regard est quelque chose de très intime, une ouverture et un accueil de l'autre. Que ce soit dans le monde animal ou chez les humains, baisser les yeux est un signe de soumission. Les longs échanges de regard entre une mère et son petit enfant s'estompent souvent avec l'âge. Mais nous les retrouvons dans les premiers contacts amoureux, lorsque l'on danse, que l'on fait l'amour. Essayez de prendre le temps de regarder les gens dans les yeux, de vous arrêter pour échanger de vrais regards, vous ouvrir à une connexion plus intime. Nous avons parfois des échanges si profonds avec des inconnus dans la rue, simplement par un regard. La rétine est en fait embryologiquement une partie du cerveau et peut transmettre autant de données qu'une connexion Ethernet ! Alors connectez-vous !



Les chiens et les chats aussi !

J'ai vécu la plupart de ma vie avec des chiens et des chats, ce sont de bons exemples, que ce soit pour vous accueillir à l'extérieur ou chez vous, ils ne manquent jamais de nous faire la fête et d'exprimer leur joie et leur affection en nous retrouvant. Même mes chats m'attendent sagement assis devant la porte de ma chambre tous les matins. Ils se faufilent dans le lit le soir pour profiter des câlins.

Protéger notre couple et notre famille des ingérences extérieures

J'ARRÊTE
LES RELATIONS
TOXIQUES !

La notion d'intimité a évolué au cours de l'histoire et est relativement récente. Dans bien des cultures et autrefois dans les campagnes françaises, plusieurs générations vivaient sous le même toit. Aujourd'hui, les choses ont changé et à part certains moments de la vie où l'on doit accueillir un parent âgé ou malade, il est important que le couple puisse créer une bulle exempte d'un tiers.

Ce « tiers » peut être beaucoup de choses : une personne, une addiction, une belle-famille trop présente, des amis, des collègues, des activités, une profession, des jeux vidéo, un animal domestique, et bien sûr un amant ou une maîtresse, un membre de la famille, un enfant préféré qui font qu'il y a toujours un parasitage et que le partenaire passera toujours après.

Pour certaines personnes (dont les Évitants), ces addictions sont les objets d'amour principaux et leur partenaire n'occupe que la seconde place.

Bien sûr, il est tout à fait normal d'avoir des activités et des relations avec d'autres personnes, mais le point critique est atteint lorsque celles-ci viennent entraver la dynamique du couple et que c'est un des membres du couple qui se retrouve en seconde place, séparé de son conjoint.



Quand un tiers prend toute la place

Je pense à cet homme qui ne passe pas une journée sans appeler sa mère. Pour partager, la rassurer, la conforter, lui donner des nouvelles. Ils sont dans une grande codépendance et il se sentirait coupable de ne pas le faire.

Je pense à un grand chirurgien qui ne vit que pour sa carrière. Il se lève tôt, se couche tôt, ne sort jamais le soir, fait ses visites le samedi et le dimanche à l'hôpital, assiste à des conférences où il présente des cas difficiles. Sa femme gère seule toute la maison et la famille et ils se voient à peine. Elle est profondément seule.

.../...

Je pense à ce beau-père soudain veuf qui a commencé à passer de plus en plus de temps chez sa fille pour garder ses petits-enfants. Au début, cela l'occupait puis, peu à peu, il s'est installé dans la vie de sa fille et de son gendre, partageant quotidiennement leurs dîners, prenant des initiatives de bricolage, de décoration, de jardinage. Soudain le mari s'est retrouvé détrôné de sa place et les conflits ont commencé.



Comment puis-je gérer séparations et retrouvailles ?

Observez vos comportements lors des séparations et des réunions avec votre partenaire et vos enfants. Le matin lorsque vous quittez la maison. Le soir lorsque vous revenez :

- Prenez-vous le temps d'être ensemble ? Savourez-vous ce moment ?
- Si vous le pouvez, serrez dans vos bras votre partenaire jusqu'à ce qu'il se relaxe totalement. Inversez.
- Embrassez-vous et regardez-vous dans les yeux, jusqu'à ce que vos yeux se relaxent et que votre regard s'adoucisse.



Je crée des rituels de coucher

Demandez à votre partenaire de s'allonger dans le lit et qu'il vous dise ce dont il a envie : un massage, être bordé, prendre un bain parfumé, une histoire, être pris dans les bras, couvert de baisers, de caresses... Il n'y a pas d'âge pour prendre soin l'un de l'autre. Alternez.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

JOUR 20

21



Je célèbre les rituels du matin

J'ARRÊTE
LES RELATIONS
TOXIQUES !

Pourquoi ne pas célébrer le dimanche, même si ce n'est pas une fête officielle ? Tout va si vite pendant la semaine.

Petits-déjeuners au lit, recettes spéciales du dimanche, belles tasses, belle nappe... Allez au restaurant en famille, prenez un brunch.

Restez au lit aussi longtemps que vous le voulez. Recouchez-vous après le petit-déjeuner, etc., partagez les rêves de la nuit et analysez-les ensemble.



J'invente des soirées surprises

Préparez une soirée surprise en amoureux. L'un d'entre vous programme une soirée. Il s'arrange avec la baby-sitter pour les enfants et s'occupe de tout : réservation dans un restaurant, soirée entre amis, spectacles. Surprenez-vous l'un et l'autre.



À retenir

Créez des bulles d'intimité avec ceux que vous aimez.

Les animaux de compagnie (chiens et chats en général), toujours heureux de vous retrouver, génèrent de la joie dans le foyer.

Soyez attentif à ce que la qualité du lien avec l'autre (quel que soit son âge, du bébé au vieillard) soit toujours votre priorité.

JOUR 21

Je vis des relations saines et harmonieuses

« L'intimité se crée lorsque deux personnes ont la maturité de choisir de partager qui ils sont avec quelqu'un d'autre¹. »

Terence Real

Nous voici arrivés au dernier jour de ce périple au cœur des relations. Aujourd'hui sera un peu différent. Nous allons nous relaxer, revoir les concepts clés, en découvrir quelques nouveaux et savourer le parcours accompli.

Rien de plus difficile que les relations. Nous sommes comme des équilibristes, constamment en train de rester connectés à l'autre tout en essayant de l'être avec nous-mêmes. En tout cas, c'est la base d'une relation autonome consciente. En plus, tout bouge autour de nous, rien n'est permanent, ni stable, ni fixe dans la vie. Elle est changement, mouvement comme le dit le Tao de la sagesse chinoise.

Alors il faut nous adapter et rester fluides, souples, résilients, c'est-à-dire solides et capables de toujours rebondir. Nous chutons et nous remon- tons sur le fil.

D'abord, se connecter à soi

Cette danse subtile entre soi et l'autre n'est pas si facile. Trop de mouvements et elle devient chaotique ; pas assez et nous tombons dans

1. *The New Rules of Marriage*, Ballantine Books, 2007.

l'immobilisme. Autrement dit, nous naviguons entre le risque d'explosion et celui de corrosion (malheureusement souvent confondue avec stabilité ou sécurité).

Mais comment savoir si nous sommes connectés avec notre « soi² », c'est-à-dire avec qui nous sommes profondément, ou seulement avec une partie de nous, protectrice ou contrôlante ? Richard Schwartz³ explique que le soi se reconnaît toujours à certaines qualités qui commencent toutes par la lettre C. Facile pour s'en rappeler. J'en ai même ajouté à sa liste. Les voici : calme – courage – compassion – compréhension – clarté – curiosité – connexion – centrage – confiance – créativité – coopération – communication – cœur – corps.

Alors la prochaine fois que vous avez un conflit avec quelqu'un, examinez votre attitude et comptez tous les « C » :

- Est-ce que je suis Curieux(se) de Comprendre le point de vue l'autre ? (Très important avec les enfants car ils habitent une réalité bien différente de la nôtre – nous pensons trop souvent qu'ils ressentent et perçoivent comme nous.)
- Est-ce que j'essaie de garder la Connexion à tout prix par le toucher, le regard, un petit mot, un sourire ?
- Est-ce que je me sens Calme à l'intérieur ou je suis activé(e) et réactif(ve) ? Dans ce cas il faut appuyer sur la touche « Pause », prendre vingt minutes de recul et revenir plus tard.
- Est-ce que je ressens de la Compassion pour l'autre ?
- Est-ce que j'essaie de trouver une solution au conflit et je Coopère ?
- Est-ce que j'utilise la Communication non violente ?
- Est-ce que je suis Centré(e) dans mon Corps et dans mon Cœur ?
- Est-ce que j'ai le Courage de me remettre en question et d'examiner la situation au lieu d'être sur pilote automatique ?

2. Concept créé par K. G. Jung, le soi est la totalité de notre personne, consciente et inconsciente.

3. Psychothérapeute de couple américain qui a créé la méthode IFS (Internal Family System ou « Système de famille interne »).

Les cinq caractéristiques d'une relation confiante et sûre

1. Nous pouvons y être qui nous sommes, vrais, spontanés et authentiques. Libres d'être soi.
2. L'autre reconnaît, valide et apprécie notre pouvoir, nos compétences, notre talent, qui nous sommes.
3. L'autre est empathique : il nous ressent, nous reçoit, nous accepte totalement, valide nos ressentis.
4. Nous nous sentons respectés.
5. Lorsque les inévitables conflits apparaissent, tout est fait, des deux côtés, pour rester en lien ou le réparer s'il a été abîmé par une dispute. La relation est ce qu'il y a de plus important et forme un espace ouvert, solide et fluide pouvant contenir les inévitables différences et les besoins d'autonomie qui parfois divergent.

Les contacts relationnels sont certainement ce qui nous fait le plus évoluer et grandir. Chaque personne nous sert de miroir et, en nous reflétant, nous fait découvrir une partie différente de nous-mêmes. Chaque personne nous permet de nous révéler un peu plus.

Mais nous savons aussi, grâce à la neuroscience, que ce pas de deux cache une intégration complexe de toutes les zones de notre cerveau. Lorsque nous sommes en sécurité et en confiance, nos trois cerveaux (reptilien, limbique et cortex) sont parfaitement intégrés avec nos cerveaux droit et gauche et surtout avec les zones préfrontales, celles qui sont en position de sage observateur. Nous sommes dans un fonctionnement optimal, paisible et efficace.

Nous sommes donc, sur le plan de l'évolution, câblés pour être en lien et c'est ce lien qui va faire naître qui nous sommes, notre soi, et nous apprendre la résilience, c'est-à-dire cette capacité à rebondir lorsque nous sommes déstabilisés. La relation sûre sera celle qui favorisera le plus grand développement de toutes ces qualités. Alors efforçons-nous de la créer.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

JOUR 21

Savez-vous que vivre en couple nous permet d'être en meilleure santé mais aussi de vivre plus longtemps⁴ ? N'est-ce pas là aussi un signe de résilience ? Lorsque deux personnes sont autonomes, elles peuvent danser d'une manière fluide et souple ensemble ; elles ne se bloquent pas dans des conflits persistants, ne restent pas trop longtemps engluées dans des émotions destructrices et trouvent des solutions ensemble pour contourner les obstacles, acceptant de changer et de se changer pour danser avec la vie. Elles créent ensemble un espace protecteur ouvert, solide et fluide pouvant contenir les inévitables différences et les besoins d'autonomie qui parfois nous font diverger.



Danse émotionnelle et résilience

Chloé, jeune interne, a eu une dure journée au bloc opératoire. En fait, elle n'a pas pu sauver un jeune enfant accidenté et s'en veut, même si elle sait consciemment qu'elle ne pouvait pas faire grand-chose. Elle en a parlé brièvement à Franck, son fiancé. Lorsqu'elle rentre chez elle, elle voit qu'il a préparé le dîner et l'attend. Il l'accueille en la serrant dans ses bras. Elle s'effondre en larmes. Peu de mots ont été échangés mais Chloé se sent comprise, aimée, acceptée et peut, petit à petit, se détendre et accepter ce qui s'est passé à l'hôpital, sans avoir besoin de blâmer qui que ce soit. Il semble que dans ce cas, Chloé et Franck ont su se comprendre et mettre en marche cette délicate danse émotionnelle d'écoute et de support, d'amour et d'attention leur permettant d'augmenter leur résilience à la vie.

4. Études de Linda Waite, *The Case for Marriage*, Broadway Books, 2001.

Avancer en confiance

Alors, récapitulons tous les outils qui vont nous permettre de naviguer dans les eaux relationnelles, parfois tumultueuses :

- Connaître son style d'attachement, ses vulnérabilités et ses atouts.
- Choisir si possible un partenaire sécure ou qui est prêt à apprendre à l'être.
- Savoir apaiser ses déclenchements émotionnels.
- Apprendre à être autonome, prendre la responsabilité de sa vie.
- Être en contact avec ses ressentis et ses besoins.
- Apprendre à communiquer avec l'autre, à demander et à recevoir.
- Accepter les offres de contact et se tourner vers l'autre.
- Toujours s'efforcer de réparer le lien lorsqu'il se rompt.
- Prendre le temps d'être présent à l'autre dans la relation.
- Créer et protéger notre bulle d'intimité.

Notre existence se révèle dans le présent, juste là, maintenant, à cet instant même où vous êtes en train de lire ces lignes. Alors ne ressassez pas le passé et n'ayez pas de regrets. Pardonnez mais n'oubliez pas. N'ayez pas peur du futur. Il n'existe que dans votre imagination.

Soyez simplement conscient et présent à ce qui se passe autour de vous, mais aussi à l'intérieur de vous pour bien être en contact avec vos ressentis. Ce sont eux qui vous guideront. C'est ce que l'on appelle la présence.

Vous pouvez tous créer les relations dont vous rêvez car vous avez désormais tous les outils pour le faire.

Alors n'attendez pas une minute ! Commencez dès maintenant !

Souvenez-vous, nous sommes conçus pour être en lien.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

JOUR 21

Conclusion

Nos 21 jours se sont bien vite écoulés ! Surtout, ne vous laissez pas déborder ou intimider. Souvenez-vous qu'une relation est quelque chose d'incroyablement fluide ; elle est constituée de micro-instants qui s'enchaînent. Alors, choisissez la qualité de ces micro-instants : voulez-vous, ou pas, écouter, être attentif, présent, ouvert, accueillant, bienveillant, aimant, souriant ?

Ce que vous allez privilégier va avoir un impact extraordinairement profond sur l'autre, et donc en retour sur la qualité de votre vie. Vous avez le pouvoir de transformer la manière dont vous allez nourrir, protéger, chérir, entretenir vos liens par toutes vos interventions verbales et non verbales.

Alors, rappelez-vous bien les principes suivants, qui vous aideront à vivre en harmonie avec les autres.

- Les émotions négatives (colère, peur, tristesse, agression) l'emportent toujours sur les positives : 1 critique = 5 compliments.
- Pensez à exprimer clairement gratitude, appréciation, joie, bonheur, confiance, respect et affection. On ne le fait jamais assez. L'autre ne devine pas toujours.
- Évitez négativité, agression, pessimisme, méfiance, critique, mépris, distance et cynisme.
- Consacrez du temps aux êtres qui vous sont chers : collègues, amis, enfants, parents... et montrez-leur que vous appréciez ces moments partagés.
- Les intempéries de la vie vont inévitablement abîmer ou briser certains liens, mais prenez le temps de les réparer. Ne redoutez pas les conflits, mais servez-vous-en pour mieux comprendre l'autre et vous enrichir de votre propre diversité.
- Souvenez-vous que le plus beau cadeau que vous puissiez faire aux autres, c'est de savoir vous apaiser et vous calmer lorsque vous êtes agité et ressentez des émotions fortes.

Tout ceci aidera à créer un climat de confiance et de sécurité, sans lequel aucune relation, surtout celle d'amour, ne peut exister.

Alors, allez-y, essayez, expérimentez, prenez des risques, soyez proactif ! Vous êtes responsable de la qualité de tous ces petits instants qui forment votre vie. En fait, vous avez un pouvoir extraordinaire... Utilisez- le !

Bibliographie

Ouvrages en français

André Christophe et Muzo, *Je résiste aux personnalités toxiques*, Seuil, 2007.

Ansembourg Thomas d', *Cessez d'être gentils, soyez vrais*, Les Éditions de l'Homme, 2014.

Ansembourg Thomas d', *Du je au nous*, Les Éditions de l'Homme, 2014.

Forward Susan, Rapoport Danielle, *Parents toxiques*, Bantam Books, 1989.

Gaubert Thierry, *L'Assujetti ou l'Oubli de soi*, Les Éditions de L'Homme, 2011.

Gottman John, *Les couples heureux ont leurs secrets*, Livre de Poche, 2006.

Lipton Bruce, *La Biologie des croyances*, Ariane, 2006.

Nazare-Aga Isabelle, *Les Parents manipulateurs*, Les Éditions de L'Homme, 2014.

Nazare-Aga Isabelle, *Les Manipulateurs sont parmi nous*, Les Éditions de l'Homme, 2013.

Nazare-Aga Isabelle, *Les Manipulateurs et l'Amour*, Les Éditions de L'Homme, 2004.

Rick Hanson, *Le Cerveau de Bouddha*, Les Arènes, 2011.

Rosenberg Marshall, *Les murs sont des fenêtres. Introduction à la communication non violente*, La Découverte, 2004.

Ouvrages en anglais

Badenoch Bonnie, *Being a Brain Wise Therapist*, W.W. Norton & Company, 2008.

Brandt Andrea, *8 Keys to Eliminating Passive Aggressiveness*, W.W. Norton & Company, 2013.

Brizendine Louann, *The Male Brain*, Harmony Books, 2010.

Brizendine Louann, *The Female Brain*, Three Rivers Press, 2006.

Engel Beverly, *Loving Him without Losing You*, John Wiley and Sons, 2000.

Evans Patricia, *Victory Over Verbal Abuse*, Adams Media, 2012.

Federick Ronald J., *Living Like You Mean It*, Jossey-Bass, 2009.

Hanson Rick, *Hardwiring Happiness: The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence*, Harmony, 2013.

Johnson Sue, *Love Sense*, Little Brown and Company, 2013.

Lancer Darlene, *Codependency for Dummies*, John Wiley & Sons, 2012.

Psaris J., Lyons Marlena S., *Undefended Love*, New Harbinger Publications, 2000.

Real Terrence, *The New Rules of Marriage*, Ballantine Books, 2007.

Siegel Daniel, J., *Mindsight*, Bantam Books, 2010.

Waite Linda, *The Case for Marriage*, Broadway Books, 2001.

Whitfield Charles, L., *Boundaries and Relationships*, Health Communications Inc. 1993.

 Pour communiquer avec Marion Blique

Je vous invite à consulter mes sites Internet :

www.marionblique.com

www.eftpresence.com.